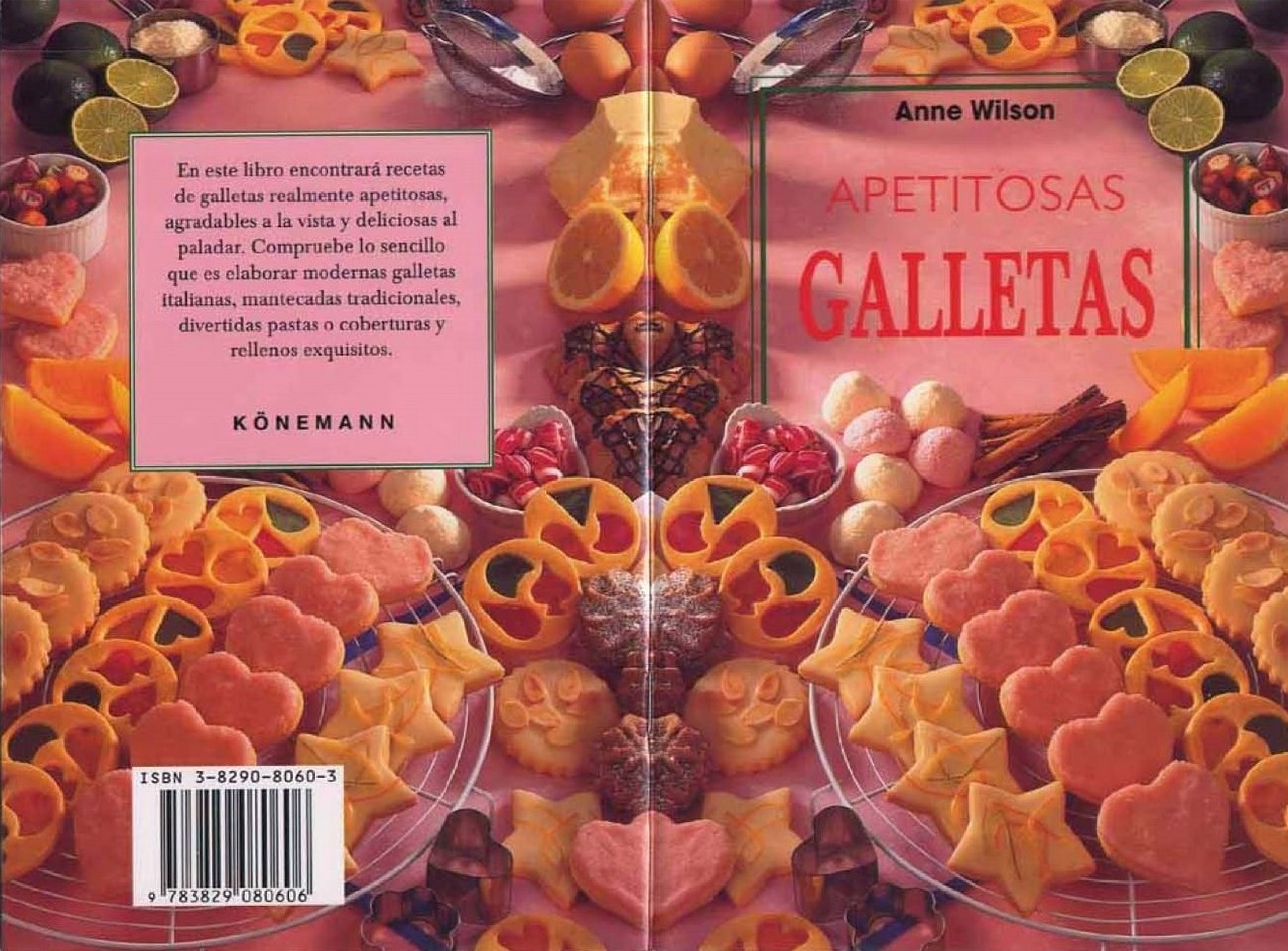


En este libro encontrará recetas de galletas realmente apetitosas, agradables a la vista y deliciosas al paladar. Compruebe lo sencillo que es elaborar modernas galletas italianas, mantecadas tradicionales, divertidas pastas o coberturas y rellenos exquisitos.
KÖNEMANN
ISBN 3-8290-8060-3
9 783829 080606
Anne Wilson
APETITOSAS
GALLETAS

Índice

OTROS TÍTULOS DE ESTA COLECCIÓN:

KÖNEMANN Verlagsgesellschaft mbH · Bonner Straße 126 · D-50968 Colonia

Nociones básicas

Hornear galletas puede parecer algo anticuado, pero en cuanto descubra el sabor de las galletas caseras recién hechas no dudará en ponerse manos a la obra.

Hacer galletas no es difícil ni requiere mucho tiempo. Siga estas sencillas técnicas y pronto podrá deleitarse con deliciosas galletas caseras.

Pasos previos
Reúna de antemano todos los ingredientes y utensilios necesarios.

En la mayoría de las recetas hay que forrar las bandejas con papel parafinado: nos referimos a papel antiadherente, no a papel encerado. Si lo prefiere, engrase ligeramente las bandejas con mantequilla fundida.

Batir la mantequilla
Casi todas las recetas usan el método de batir la mantequilla junto con el azúcar, con una batidora eléctrica o a mano, hasta obtener una textura cremosa y muy ligera. La mantequilla debe estar algo reblandecida (no recién extraída del frigorífico) y cortada en dados para que resulte más fácil trabajarla. En cambio, para elaborar mantecadas hay que cortar la mantequilla en dados y refrigerarla de nuevo.

Añadir el azúcar
Añada el azúcar y los aromatizantes y bata unos 10 minutos (o de 3 a 5 con la batidora eléctrica), raspando las paredes del cuenco de vez en cuando con una espátula de goma para mezclarlo todo bien. Debería resultar una mezcla pálida, ligera y esponjosa. El azúcar debe quedar casi disuelto en la mantequilla.

Ingredientes secos
Cuando haya batido la mantequilla y el azúcar, tamice la harina y otros ingredientes secos sobre la masa. Incorpórelos con un cuchillo de hoja plana, girando el cuenco y realizando un movimiento de corte.

Trabajar lo justo
No trabaje la masa en exceso al añadir la harina, o las galletas quedarán duras. Si es una


Ponga la mantequilla y el azúcar en un cuenco.


Bata hasta que el azúcar esté casi disuelto.


Mezcle con un cuchillo de hoja plana.


Forme una bola con la masa.

masa firme (que extenderá con el rodillo y de la que recortará las galletas), ahora la mezcla presenta grumos.

Pasar el rodillo
Forme una bola con la masa. Colóquela sobre una superficie algo enharinada o entre 2 láminas de papel parafinado y pásele el rodillo hasta que tenga el grosor deseado. Presione desde el centro hacia fuera, sin pasar dos veces por el mismo sitio, para que las galletas no se deformen.

Masa blanda
Para las galletas de masa blanda, disponga cucharadas de la mezcla en la bandeja, tomando la cantidad precisa con una cuchara de medir y separándola con una espátula. Déjelas espaciadas, pues, mientras más blanda sea la masa, más crecerá.

Usar un robot de cocina
Batir la mantequilla, la harina y el azúcar en un robot de cocina es muy rápido. Para no trabajar la masa en exceso utilice la tecla de pulso hasta que se formen grumos. A continuación, pase la mezcla a una superficie


Pase el rodillo partiendo del centro.


Deje espacio para que la masa pueda crecer.


Mezcle hasta que se formen grandes grumos.

ligeramente enharinada y forme una bola.

Decorar
Puede decorar las galletas presionando sobre ellas medias guindas confitadas, nueces, pacanas o avellanas, o espolvoreándolas con coco rallado, láminas de almendras, pepitas de chocolate o fideos de colores antes de hornear.


Decore las galletas con chocolate derretido.

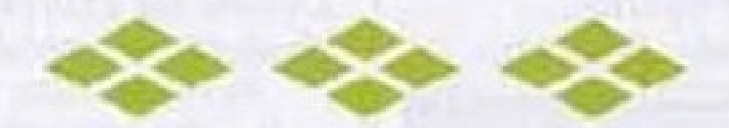
Recubra las galletas ya horneadas con azúcar glas tamizado antes de servir. O bien introduzca chocolate derretido en una bolsa de plástico con la punta cortada y decórelas.

Almacenar y congelar
Guarde las galletas, ya frías, en un recipiente hermético. En un lugar fresco y seco se conservan 2 ó 3 días; si tienen coberturas o rellenos deben consumirse pronto.

Para congelarlas, colóquelas en bolsas cerradas y etiquetadas con la fecha. Las galletas horneadas, sin rellenos ni coberturas, pueden congelarse hasta 2 meses. Una vez descongeladas, caliéntelas en el horno a 180°C unos minutos; deje enfriar y decore. Puede congelar la masa cruda, envuelta en film transparente, dentro de una bolsa de plástico sellada. Descongélela a temperatura ambiente y hornee las galletas.

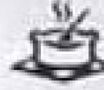
Elaboración de galletas

Es realmente fácil elaborar galletas caseras, ya sea cubiertas de azúcar glas, decoradas o al natural. Degústelas a la hora del desayuno o como merienda.



Galletas agrietadas

Tiempo de preparación: 20 minutos + 3 horas de refrigeración
Tiempo de cocción: 25 minutos por tanda
Para unas 60 unidades



125 g de mantequilla, reblandecida y en dados
370 g de azúcar moreno
1 cucharadita de esencia de vainilla
2 huevos
60 g de chocolate negro derretido
80 ml de leche
340 g de harina
2 cucharadas de cacao en polvo
2 cucharaditas de levadura en polvo
1/4 cucharadita de pimienta inglesa molida
85 g de pacanas picadas
azúcar glas para decorar

1. Engrase ligeramente 2 bandejas de horno. Bata la mantequilla, el azúcar y la vainilla hasta que la mezcla resulte ligera y cremosa. Incorpore los huevos de uno en uno. Agregue el chocolate y la leche.
2. Tamice la harina, el cacao, la levadura, una pizca de sal y la pimienta sobre la mezcla de mantequilla y mezcle bien. Añada las pacanas. Refrigere 3 horas o toda la noche.
3. Precaliente el horno a 180°C. Tome cucharadas de la mezcla, forme bolas y rebócelas con azúcar glas.
4. Dispóngalas separadas en las bandejas. Hornéelas de 20 a 25 minutos. Déjelas 3 ó 4 minutos y, luego, páselas a una rejilla.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 1 g; grasas 3 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 0 g; colesterol 10 mg; 80 kcal

Galletas agrietadas

❖ APETITOSAS GALLETAS ❖

Pañuelitos

Tiempo de preparación:
25 minutos +
20 minutos de refrigeración
Tiempo de cocción:
10 minutos por tanda
Para unas 36 unidades




125 g de harina de fuerza
125 g de harina blanca
90 g de harina de arroz
40 g de fécula de maíz
185 g de azúcar
250 g de mantequilla, en dados y refrigerada
1/4 cucharadita de especias variadas
1 cucharadita de esencia de vainilla
2–3 cucharaditas de agua muy fría (véase Nota)
2 cucharadas de azúcar, adicionales

1. Ponga los tres tipos de harina, la fécula de maíz y el azúcar en un robot de cocina y mézclelo todo durante 10 segundos.
2. Añada la mantequilla, las especias, la vainilla y el agua. Mezcle durante 15 segundos o justo hasta que se ligue. Forme una bola con la masa; divídala en dos y envuelva cada mitad con film transparente. Refrigere la masa durante al menos 20 minutos. Precaliente el horno a 160°C. Engrase ligeramente 2 bandejas de horno.
3. Trabaje suavemente una porción de masa y pásele el rodillo hasta formar un círculo de un poco más de 20 cm de diámetro. Recorte un círculo usando como guía un molde redondo acanalado de 20 cm.
4. Guiándose con una regla, corte el círculo en 18 triángulos con un cuchillo afilado. Dispóngalos bien separados en las bandejas. Espolvoréelos con el azúcar adicional y hornéelos 10 minutos o hasta que se doren muy ligeramente. Repita con la masa restante.

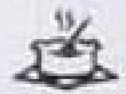
VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 0 g; grasas 6 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 0 g; colesterol 20 mg; 110 kcal

Nota: la cantidad de agua necesaria para la masa depende del tipo de harina que utilice. Añada cada vez 1 cucharadita de agua. Si no tiene un molde acanalado, puede conseguir el mismo resultado cortando un círculo de 20 cm y, después, pellizcando el borde con los dedos para obtener el efecto decorativo.

Pañuelitos (arriba) y Galletas crujientes de nueces

Galletas crujientes de nueces

Tiempo de preparación:
5 minutos
Tiempo de cocción:
17 minutos por tanda
Para unas 25 unidades



1 huevo
1 yema de huevo
125 g de azúcar
1/2 cucharadita de esencia de vainilla
2 cucharadas de harina
155 g de nueces caramelizadas picadas

1. Precaliente el horno a 160°C. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado.
2. Bata el huevo, la yema, la vainilla y el azúcar hasta que se mezclen bien. Agregue la harina tamizada y remueva hasta que la mezcla resulte fina. A continuación, incorpore las nueces.
3. Disponga cucharaditas colmadas de la mezcla en las bandejas, bien separadas, y allánelas un poco.
4. Hornéelas de 15 a 17 minutos o hasta que se doren y estén crujientes. Déjelas enfriar en las bandejas.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 1 g; grasas 5 g; hidratos de carbono 6 g; fibra 0 g; colesterol 15 mg; 70 kcal

Besos de jengibre y calabaza

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos por tanda
Para unas 28 unidades



500 g de calabaza, cocida y triturada
125 ml de aceite vegetal
1 cucharadita de esencia de vainilla
220 g de azúcar terciado
250 g de harina de fuerza
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de canela molida
1/2 cucharadita de nuez moscada rallada
1/4 cucharadita de jengibre molido
azúcar glas para decorar

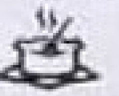
Relleno de jengibre
60 ml de nata líquida
3/4 cucharadita de ralladura de limón
1/4 cucharadita de jengibre molido
210 g de azúcar glas

1. Precaliente el horno a 180°C. Engrase ligeramente 2 bandejas de horno.
2. Mezcle la calabaza, el aceite, la vainilla y el azúcar. Agregue la harina, la sal y las especias y mezcle bien. Disponga cucharaditas de la mezcla en las bandejas, bien separadas. Hornéelas durante 15 minutos o hasta que se doren. Al cabo de 5 minutos, páselas a una rejilla para que se enfríen.
3. Para el relleno, coloque la nata, la ralladura y el jengibre en un cuenco. Tamice encima el azúcar glas y mezcle bien. Unte una galleta con la mezcla y después cúbrala con otra galleta. Espolvoréelas con azúcar glas tamizado.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 1 g; grasas 5 g; hidratos de carbono 25 g; fibra 0 g; colesterol 3 mg; 140 kcal

Estrellas de vainilla

Tiempo de preparación:
30 minutos + 20 minutos de refrigeración
Tiempo de cocción:
15 minutos por tanda
Para unas 30 unidades

185 g de mantequilla, reblandecida y en dados
40 g de azúcar glas
1 cucharadita de esencia de vainilla
125 g de harina
40 g de preparado para natillas
bolitas de azúcar para decorar

1. Precaliente el horno a 180°C. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado.
2. Bata la mantequilla con el azúcar y la vainilla hasta que quede ligera y cremosa. Tamice la harina junto con el preparado para natillas e incorpore poco a poco la mitad de la mezcla a la crema de mantequilla, hasta que quede suave. Agregue la otra mitad, sin remover en exceso.
3. Con una manga pastelera con boquilla estrellada de 1,5 cm, forme estrellas de unos 4 cm de diámetro. Dispóngalas bien separadas en las bandejas. Coloque una bolita de azúcar en el centro de cada estrella. Refrigérelas durante 20 minutos.
4. Hornéelas de 12 a 15 minutos o hasta que se doren ligeramente; procure que no se quemen. Déjelas en la bandeja 5 minutos y, luego, páselas a una rejilla.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 0 g; grasas 5 g; hidratos de carbono 14 g; fibra 0 g; colesterol 15 mg; 100 kcal

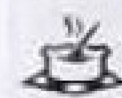
Nota: puede comprar las bolitas de azúcar en confiterías y grandes supermercados.

Besos de jengibre y calabaza (arriba) y Estrellas de vainilla

❖ APETITOSAS GALLETAS ❖

Galletas de manteca de cacahuete

Tiempo de preparación:
30 minutos +
15 minutos de refrigeración
Tiempo de cocción:
20 minutos por tanda
Para unas 30 unidades



185 g de mantequilla, en dados
370 g de azúcar moreno
140 g de manteca de cacahuete fina
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 huevo
185 g de harina
1/2 cucharadita de levadura en polvo
125 g de copos de avena
120 g de cacahuetes

1. Precaliente el horno a 180°C. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado. Bata la mantequilla, el azúcar, la manteca de cacahuete y la vainilla hasta que la mezcla resulte ligera y cremosa. Agregue el huevo y bata hasta que quede suave.
2. Tamice la harina junto con la levadura e incorpórela a la mezcla. Agregue los copos de avena y los cacahuetes. Mezcle hasta obtener una textura suave. Refrigere 15 minutos.
3. Tome cucharadas colmadas de la mezcla, forme bolas y dispóngalas bien separadas en las bandejas. Con un tenedor enharinado, marque las galletas con un diseño de rejilla. Hornéelas de 15 a 20 minutos o hasta que se doren ligeramente. Déjelas 5 minutos y páselas a una rejilla para que se enfríen.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 4 g; grasas 10 g; hidratos de carbono 20 g; fibra 1 g; colesterol 20 mg; 180 kcal

Mantecadas de avellana

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos por tanda
Para unas 22 unidades



100 g de avellanas
150 g de mantequilla, reblandecida y en dados
95 g de azúcar moreno
185 g de harina
100 g de chocolate negro, troceado
15 g de grasa vegetal

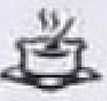
1. Precaliente el horno a 180°C. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado. En otra bandeja, tueste las avellanas en el horno durante 5 minutos o hasta que se empiecen a dorar. Envuélvalas en un paño de cocina durante 2 minutos; después, frótelas vigorosamente para pelarlas. Déjelas enfriar por completo y muélalas bien finas con un robot de cocina.
2. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede ligera y cremosa. Incorpore las avellanas. Añada la harina tamizada y mezcle hasta obtener una masa blanda.
3. Forme bolas con 2 cucharaditas rasas de mezcla y dispóngalas en las bandejas. Allánelas con un tenedor hasta que tengan 4 cm de diámetro. Hornéelas 20 minutos. Déjelas enfriar sobre una rejilla.
4. Derrita el chocolate junto con la grasa en un cuenco pequeño dispuesto sobre un cazo con agua hirviendo. Sumerja la mitad de cada galleta en el chocolate. Deje escurrir el exceso y dispóngalas en una bandeja forrada con papel de aluminio.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 2 g; grasas 10 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 1 g; colesterol 20 mg; 155 kcal

Galletas de manteca de cacahuete (arriba) y Mantecadas de avellana

Merengues de café

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
40 minutos por tanda
Para 40 unidades



2 claras de huevo
160 g de azúcar
1 cucharadita de café soluble
1 cucharada de azúcar glas
40 g de nueces picadas
2 cucharadas de cristales de café

1. Precaliente el horno a 150°C. A continuación, forre 2 bandejas de horno con papel parafinado. Con una batidora eléctrica, monte las claras a punto de nieve. Agregue gradualmente el azúcar, sin dejar de batir.
2. Añada el café, batiendo hasta que la mezcla adquiera un poco de color. A continuación, tamice el azúcar glas e incorpórelo rápidamente a la mezcla, junto con las nueces. Disponga cucharaditas colmadas de la mezcla en las bandejas, bien separadas.
3. Esparza los cristales de café por encima y hornee los merengues durante 40 minutos o hasta que estén secos y crujientes. Apague el horno y deje que se enfríen con la puerta entreabierta.

VALOR NUTRITIVO
POR UNIDAD
proteínas 0 g; grasas 1 g; hidratos de carbono 4 g; fibra 0 g; colesterol 0 mg; 25 kcal

Consejo: es mejor picar las nueces a mano.

Delicias de coco y chocolate

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos por tanda
Para unas 20 unidades



125 g de mantequilla, reblandecida y en dados
125 g de azúcar glas tamizado
1 huevo
155 g de harina
1 cucharadita de levadura en polvo
2 cucharadas de cacao en polvo
45 g de coco rallado
60 g de nueces picadas
coco picado o en copos para decorar

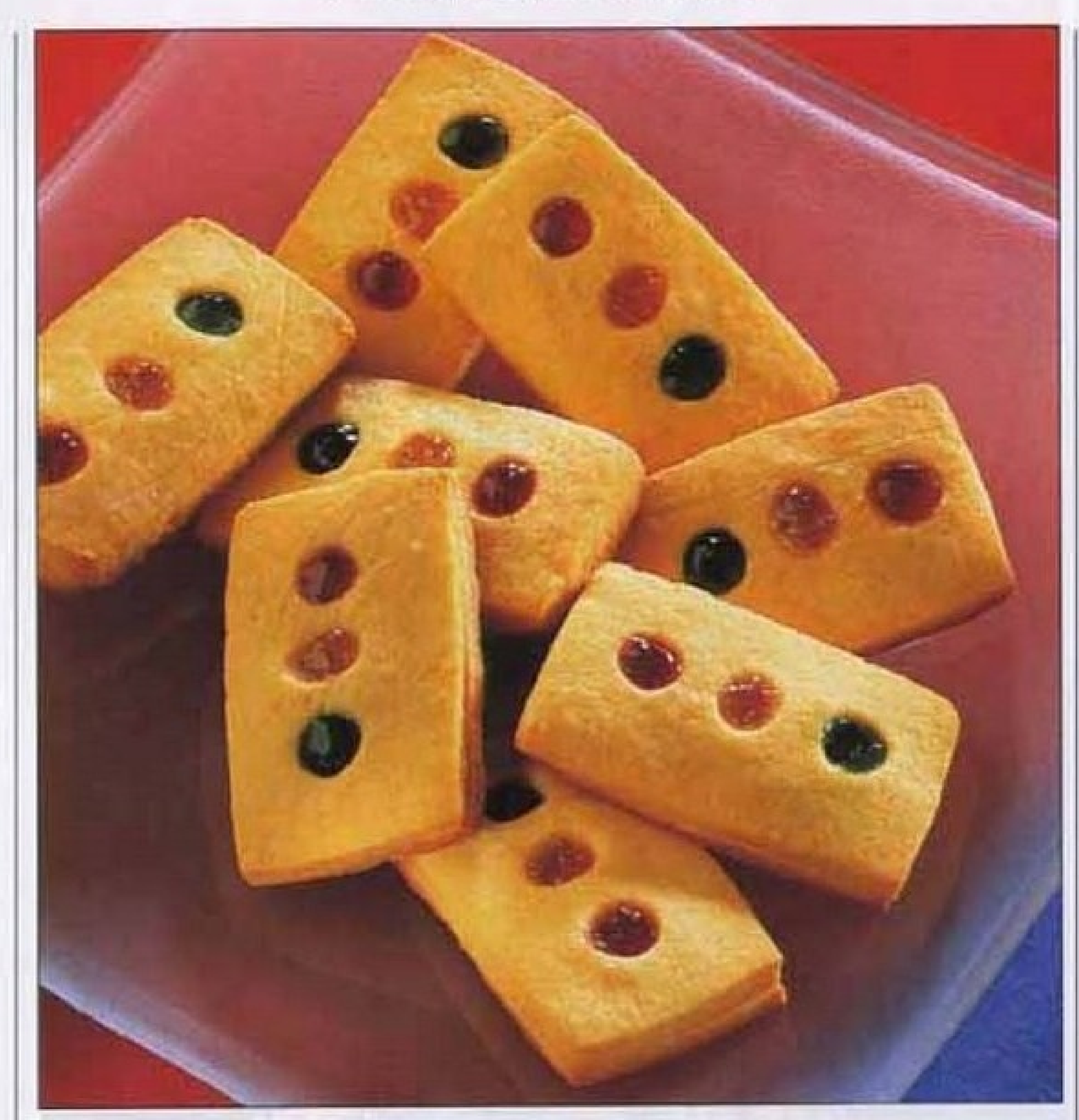
Glaseado de chocolate
100 g de chocolate negro
50 g de mantequilla
1 cucharada de azúcar glas

1. Precaliente el horno a 180°C. Forre una bandeja de horno con papel parafinado. Bata la mantequilla con el azúcar glas hasta que quede ligera y cremosa. Añada el huevo y bata bien.
2. Mezcle la harina, la levadura y el cacao y tamícelo todo en un cuenco. Incorpórelo a la mezcla de mantequilla, junto con el coco y las nueces. La mezcla resultará muy consistente.
3. Disponga cucharadas ligeramente colmadas de la mezcla en la bandeja, bien separadas. Hornéelas de 15 a 20 minutos o hasta que se doren ligeramente. Déjelas 5 minutos en la bandeja y, luego, páselas a una rejilla para que se enfríen.
4. Para elaborar el glaseado de chocolate, derrita los ingredientes en un cuenco pequeño dispuesto sobre un cazo de agua hirviendo. Deje enfriar la mezcla hasta que espese, removiendo de vez en cuando.
5. Unte las galletas frías con el glaseado y esparza el coco por encima antes de que se seque.

VALOR NUTRITIVO
POR UNIDAD
proteínas 2 g; grasas 9 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 1 g; colesterol 25 mg; 140 kcal

Merengues de café (arriba) y Delicias de coco y chocolate

❖ APETITOSAS GALLETAS ❖





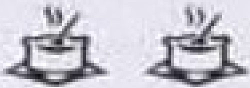
1 Guiándose con una regla, recorte 30 rectángulos de masa.



2 Reparta la mermelada de albaricoque en dos cuencos y añada colorante a uno.

Semáforos de galleta

Tiempo de preparación: 35 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos por tanda
Para 15 unidades

125 g de mantequilla, reblandecida y en dados
125 g de azúcar
1/2 cucharadita de esencia de vainilla
185 g de harina
60 g de preparado para natillas
60 ml de leche
1 cucharada de mermelada de fresa
2 cucharadas de mermelada de albaricoque
colorante alimentario verde

1. Precaliente el horno a 200°C. Forre una bandeja de horno con papel parafinado.

Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede ligera y cremosa. Añada la vainilla y mézclelo todo bien.

2. Tamice la harina y el preparado para natillas sobre la mezcla de mantequilla. Agregue la leche y mézclelo todo con un cuchillo de hoja plana o una espátula hasta formar una masa blanda. Colóquela sobre una superficie enharinada.

3. Pase el rodillo sobre la masa y forme un rectángulo de 40 × 21 cm. Guiándose con una regla, recorte 30 rectángulos de 7 × 4 cm.

4. Remueva la mermelada de fresa en un cuenco pequeño hasta que quede fina. Reparta la mermelada de albaricoque en dos cuencos pequeños y agregue unas gotas de colorante verde en uno de ellos. Remueva hasta que quede bien mezclado.

Ponga un poco de mermelada roja, amarilla y verde (como un semáforo) en 15 rectángulos, extendiéndola un poco.

5. Use un cortapastas liso con la punta de 1 cm de diámetro para recortar 3 agujeros en los 15 rectángulos restantes. Coloque una galleta con agujeros sobre una galleta con mermelada, presionando suave pero firmemente, de modo que la mermelada asome por los agujeros. Repita con las galletas restantes.

6. Coloque las galletas en la bandeja preparada y hornéelas de 15 a 20 minutos o hasta que se doren ligeramente. Déjelas en la bandeja 5 minutos y, luego, páselas a una rejilla para que se enfríen del todo.

Semáforos de galleta

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 2 g; grasas 7 g; hidratos de carbono 30 g; fibra 0 g; colesterol 20 mg; 190 kcal



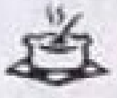
3 Ponga un poco de mermelada roja, amarilla y verde en 15 de los rectángulos.



4 Presione suavemente para que la mermelada asome por los agujeros.

Mantecaditas de chocolate

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos por tanda
Para unas 65 unidades



150 g de chocolate negro troceado
250 g de mantequilla, reblandecida y en dados
125 g de azúcar
310 g de harina
2 cucharadas de cacao en polvo
1 cucharada de preparado para chocolate a la taza

1. Precaliente el horno a 160°C. Engrase ligeramente 2 bandejas de horno.
2. Derrita el chocolate, removiendo de vez en cuando, en un cuenco pequeño dispuesto sobre un cazo con agua hirviendo. Déjelo enfriar.
3. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede ligera y cremosa. Añada el chocolate derretido. Tamice la harina sobre el cuenco e incorpórela suavemente, sin mezclar en exceso.
4. Disponga cucharaditas colmadas de la mezcla en las bandejas, bien separadas. Hornéelas de 12 a 15 minutos. Déjelas en las bandejas unos minutos antes de pasarlas a una rejilla y repita con la mezcla restante. Antes de servir, mezcle el cacao en polvo y el preparado de chocolate y tamícelo sobre las pastas.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 1 g; grasas 4 g; hidratos de carbono 7 g; fibra 0 g; colesterol 10 mg; 70 kcal

Barritas dulces

Tiempo de preparación: 30 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos por tanda
Para unas 18 unidades



125 g de mantequilla, reblandecida y en dados
60 g de azúcar
1 cucharada de leche condensada
1 cucharadita de esencia de vainilla
185 g de harina
1 cucharadita de levadura en polvo
60 g de chocolate negro en trocitos

Cobertura de chocolate
150 g de chocolate negro troceado
30 g de grasa vegetal

1. Precaliente el horno a 180°C. Forre una bandeja grande de horno con papel parafinado. Bata la mantequilla junto con el azúcar, la leche condensada y la esencia de vainilla hasta que la mezcla quede cremosa. Tamice la harina junto con la levadura e incorpórela a la mezcla, hasta que resulte suave. Agregue el chocolate.
2. Tome cucharadas rasas de la mezcla y forme barritas de 7 cm. Distribúyalas por la bandeja. Hornéelas de 15 a 20 minutos, déjelas reposar 5 minutos y páselas a una rejilla para que se enfríen.
3. Para elaborar la cobertura, derrita el chocolate junto con la grasa en un cuenco pequeño dispuesto sobre un cazo con agua hirviendo. Remueva de vez en cuando hasta que la mezcla resulte suave.
4. Coloque las barritas en una rejilla, sobre una bandeja de metal. Recúbralas generosamente con el chocolate.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 1 g; grasas 7 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 0 g; colesterol 20 mg; 120 kcal

Nota: la grasa vegetal es una grasa sólida elaborada con aceite de coco. Es casi insípida.

Mantecaditas de chocolate (arriba) y Barritas dulces

Glaseados y coberturas

Si añade un delicioso glaseado o una vistosa cobertura a sus galletas, éstas resultarán aún más apetitosas. Las siguientes recetas se pueden utilizar tanto para coberturas como para rellenos.

Galleta básica

Precaliente el horno a 160°C. Forre una bandeja de horno con papel parafinado. Bata 125 g de mantequilla en dados con 125 g de azúcar hasta que quede cremosa. Añada 1 huevo y

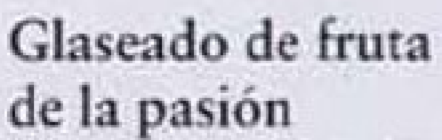


GLASEADO DE JARABE DE ARCE

1/4 cucharadita de esencia de vainilla y bata bien. Tamice 125 g de harina y 125 g de harina de fuerza e incorpórelas para formar una masa blanda. Colóquela sobre una lámina de papel parafinado, cúbrala con otra lámina y pásele el rodillo hasta que tenga un grosor de 5 mm. Utilice cortapastas para recortar galletas de formas diversas y dispóngalas en la bandeja. Hornéelas por tandas de 10 a 15 minutos. Déjelas enfriar sobre una rejilla y recúbralas con una cobertura de las que se describen a continuación. Para unas 50 unidades.

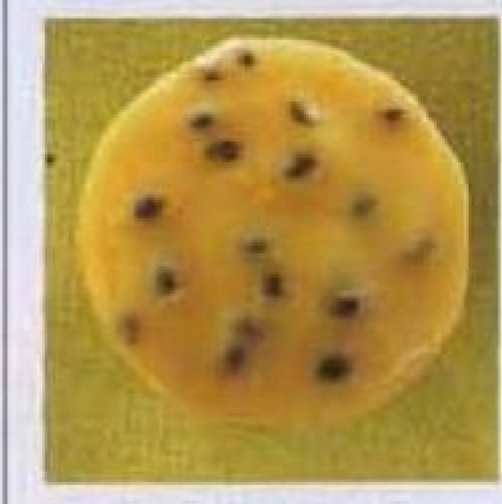
Glaseado de jarabe de arce

En un cuenco, mezcle 125 g de azúcar glas tamizado, 2 cucharadas de jarabe de arce y 1 cucharada de mantequilla reblandecida. Remueva sobre un cazo con agua hirviendo hasta que resulte una mezcla suave.



Glaseado de fruta de la pasión

En un cuenco, mezcle 155 g de azúcar glas tamizado con 2 cucharadas de pulpa de fruta de la pasión. Sobre un cazo con agua hirviendo,



GLASEADO DE FRUTA DE LA PASIÓN



GLASEADO DE COCO

remueva hasta que quede suave y brillante.

Glaseado de coco

En un cuenco, mezcle 155 g de azúcar glas tamizado, 1 cucharada de mantequilla reblandecida, 45 g de coco rallado, 1/2 cucharadita de esencia de vainilla y unas gotas de colorante alimentario rosa. Añada entre 6 y 8 cucharaditas de agua hirviendo para que la mezcla se espese.

Glaseado de vainilla

Tamice 155 g de azúcar glas en un cuenco. Agregue 1/2 cucharadita de esencia de vainilla, 1 cucharada de mantequilla reblandecida y cortada en dados y 1 ó 2 de agua hirviendo.

❖ APETITOSAS GALLETAS ❖

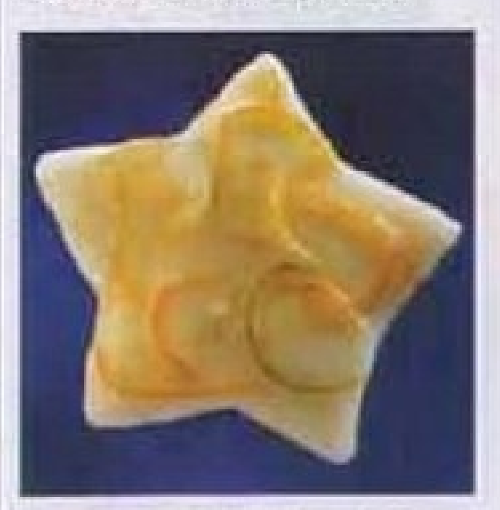


GLASEADO DE VAINILLA

Remueva hasta que la mezcla quede suave.

Glaseado de cítricos

Ponga en un cazo 2 cucharaditas de tiras finas de corteza de lima, otras 2 de limón y 2 más de naranja junto con 60 g de azúcar glas tamizado y 60 ml de agua. Remueva la mezcla a fuego lento hasta que se disuelva el azúcar. Déjela hervir 5 minutos, sin remover. Retire las cortezas y déjelas escurrir sobre una rejilla. En un cuenco, mezcle 155 g de azúcar glas tamizado, 1 cucharada de mantequilla, 2 cucharaditas de zumo de limón, otras



GLASEADO DE CÍTRICOS

3 de zumo de lima, otras 2 de naranja y las cortezas escurridas hasta obtener una consistencia fácil de untar.

Cobertura de chocolate y almendras

Tamice 155 g de azúcar glas y 1 cucharada de cacao en polvo en un cuenco. Añada 1 cucharada de mantequilla



COBERTURA DE CHOCOLATE Y ALMENDRAS

reblandecida, 1 ó 2 cucharadas de agua hirviendo y mezcle bien. Recubra las galletas y esparza por encima almendras o avellanas tostadas picadas.

Cobertura de nubes de azúcar

En un cuenco, mezcle 125 g de azúcar glas tamizado, 1 cucharada de mantequilla reblandecida y 1 de agua hirviendo hasta que la mezcla resulte fina. Añada 25 g de nubes

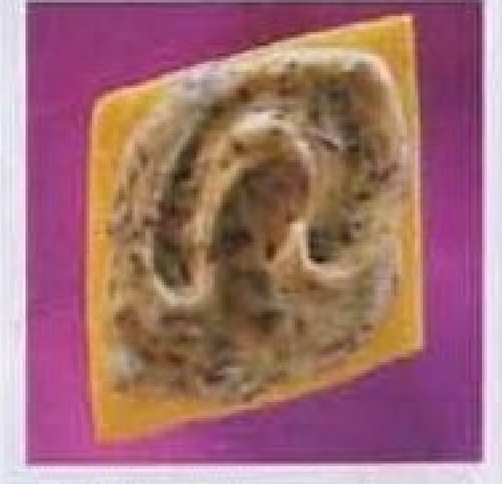


COBERTURA DE NUBES DE AZÚCAR

de azúcar pequeñas. Coloque el cuenco sobre un cazo con agua hirviendo y remueva las nubes durante 1 minuto o justo hasta que se derritan. Extienda la cobertura rápidamente sobre las galletas.

Glaseado jaspeado de chocolate

Tamice 155 g de azúcar glas en un cuenco. Añada 1 cucharada de mantequilla reblandecida, 1/2 cucharadita de esencia de vainilla



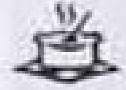
GLASEADO JASPEADO DE CHOCOLATE

y otras 5 de agua hirviendo. Remueva bien. Incorpore suavemente 2 cucharadas de chocolate negro rallado

❖ APETITOSAS GALLETAS ❖

Pastas rellenas con crema de naranja

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos por tanda
Para unas 18 unidades



200 g de mantequilla, reblandecida y en dados
80 g de azúcar moreno
155 g de harina
2 cucharaditas de especias variadas
2 cucharadas de leche
azúcar glas para decorar

Crema de naranja
100 g de mantequilla
60 g de azúcar glas tamizado
2 cucharaditas de ralladura fina de naranja

1. Precaliente el horno a 180°C. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremosa. Tamice la harina y las especias en el cuenco y añada la leche. Mezcle hasta obtener una masa blanda.
2. Con una manga pastelera con boquilla acanalada de 1 cm forme círculos de 4 cm en las bandejas. Hornee de 15 a 20 minutos. Deje enfriar sobre una rejilla.
3. Para preparar el relleno, bata los ingredientes hasta que la mezcla sea cremosa. Unte la mitad de las galletas con un poco de relleno y cúbralas con las otras. Espolvoréelas con azúcar glas.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 1 g; grasas 15 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 0 g; colesterol 40 mg; 180 kcal

Galletas de limón y almendras

Tiempo de preparación:
30 minutos + 40 minutos de refrigeración
Tiempo de cocción:
10 minutos por tanda
Para unas 36 unidades



185 g de harina
95 g de almendras molidas
125 g de azúcar
125 g de mantequilla, reblandecida y en dados
1 yema de huevo
2–3 cucharadas de zumo de limón
60 g de almendras en láminas para decorar

Glaseado de miel
1 cucharada de miel
2–3 cucharadas de zumo de limón
125 g de azúcar glas tamizado

1. Mezcle bien la harina, las almendras molidas y el azúcar en un robot de cocina durante 15 segundos. Añada la mantequilla y mezcle hasta obtener una textura desmigada. Agregue la yema y 2 cucharadas de zumo. Mezcle en el robot hasta que quede suave; añada más zumo si es necesario.
2. Sobre una superficie enharinada, forme una bola. Cúbrala con film transparente y refrigérela 30 minutos. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado. Coloque la mitad de la masa entre 2 láminas de papel parafinado y extiéndala con el rodillo hasta que mida 5 mm. Refrigérela 10 minutos.
3. Precaliente el horno a 170°C. Tueste las almendras en láminas entre 3 y 5 minutos. Con un cortapastas acanalado de 5,5 cm corte círculos de masa y dispóngalos separados en las bandejas. Hornee de 8 a 10 minutos. Déjelos enfriar 5 minutos y, luego, páselos a una rejilla.
4. Mezcle los ingredientes del glaseado y forme una pasta. Extiéndala sobre las galletas y decórelas con almendras.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 1 g; grasas 3 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 0 g; colesterol 5 mg; 75 kcal

Galletas de limón (arriba) y Pastas rellenas

Botones de chocolate

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos por tanda
Para unas 20 unidades



125 g de mantequilla, reblandecida y en dados
125 g de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla
185 g de harina
40 g de cacao en polvo
2 cucharadas de leche
2 cucharadas de mermelada de naranja

1. Precaliente el horno a 180°C. Forre una bandeja de horno con papel parafinado. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que resulte ligera y cremosa. Incorpore la vainilla.
2. Tamice la harina y el cacao sobre la mezcla de mantequilla. Añada la leche y mezcle hasta formar una masa blanda. Tome cucharadas rasas de la mezcla, forme bolas y distribúyalas por la bandeja.
3. Presione en el centro de cada bola con el dedo pulgar y rellene el hueco con mermelada. Hornee las pastas durante 20 minutos. Déjelas 5 minutos y, luego, páselas a una rejilla.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 2 g; grasas 6 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 0 g; colesterol 15 mg; 115 kcal

Pastas glaseadas de plátano y cacahuete

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos por tanda
Para unas 45 unidades



150 g de mantequilla, reblandecida y en dados
210 g de manteca de cacahuete fina
220 g de azúcar terciado
2 huevos
240 g de plátanos triturados (unos 3 plátanos medianos)
1/2 cucharadita de esencia de vainilla
210 g de harina
1 cucharadita de levadura en polvo
1/4 cucharadita de bicarbonato de sosa
1/4 cucharadita de sal
1/4 cucharadita de nuez moscada molida
1/4 cucharadita de canela molida
rodajas de plátano desecado o mitades de cacahuetes, para decorar

Glaseado de cacahuete
250 g de azúcar glas
2 cucharadas de mantequilla, reblandecida
2 cucharadas de leche
1 cucharadita de esencia de vainilla
90 g de manteca de cacahuete fina

1. Precaliente el horno a 180°C. Engrase 2 bandejas de horno.
2. Bata la mantequilla, la manteca de cacahuete y el azúcar hasta que la mezcla quede suave. Incorpore los huevos, de uno en uno. Agregue los plátanos y la esencia de vainilla. Tamice la harina, la levadura, el bicarbonato, la sal y las especias y añádalo todo a la mezcla. Remueva hasta que resulte suave.
3. Disponga cucharadas rasas de la masa en las bandejas y hornéelas 15 minutos. Déjelas enfriar sobre una rejilla.
4. Para el glaseado, tamice el azúcar en un cuenco. Añada los demás ingredientes y bata hasta que la mezcla quede fina. Unte las pastas con el glaseado y decórelas con rodajas de plátano o cacahuetes.

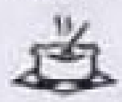
VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 2 g; grasas 5 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 0 g; colesterol 20 mg; 95 kcal

Botones de chocolate (arriba) y Pastas glaseadas de plátano y cacahuete

❖ APETITOSAS GALLETAS ❖

Pastas de higo

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos por tanda
Para unas 30 unidades



125 g de mantequilla, reblandecida y en dados
230 g de azúcar moreno
1 huevo
2 cucharadas de leche
1/2 cucharadita de sal
1/2 cucharadita de canela
1/2 cucharadita de bicarbonato de sosa
115 g de semillas de sésamo
280 g de higos secos picados
125 g de copos de avena
155 g de harina tamizada
6 higos secos en rodajas para decorar

1. Precaliente el horno a 180°C. Bata la mantequilla junto con el azúcar hasta que la mezcla resulte cremosa. Agregue el huevo y la leche, y siga mezclando. Incorpore la sal, la canela y el bicarbonato. Añada el sésamo, los higos y la avena. Por último, incorpore la harina y mezcle bien.
2. Con una cuchara mojada con agua fría, disponga cucharadas de la mezcla en 2 bandejas de horno sin engrasar (crecen poco). A continuación, allánelas ligeramente y decórelas con una rodaja de higo. Hornéelas de 15 a 20 minutos y déjelas enfriar sobre una rejilla.

VALOR NUTRITIVO
POR UNIDAD
proteínas 3 g; grasas 6 g; hidratos de carbono 20 g; fibra 2 g; colesterol 20 mg; 144 kcal

Galletas Amore

Tiempo de preparación:
25 minutos + 20 minutos de refrigeración
Tiempo de cocción:
12 minutos por tanda
Para 20 unidades



250 g de harina
1/4 cucharadita de sal
1 cucharadita de levadura en polvo
1/4 cucharadita de pimienta inglesa molida
80 g de azúcar moreno
1/2 cucharadita de ralladura de limón
1 huevo
1 cucharada de leche
1 cucharadita de esencia de vainilla
100 g de mantequilla, reblandecida y en dados
2 cucharaditas de cacao en polvo
1 cucharadita de brandy
azúcar glas para decorar

Pastas de higo (arriba) y Galletas Amore

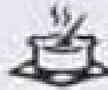
1. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado. Tamice la harina, la sal, la levadura y la pimienta en un cuenco. Añada el azúcar, la ralladura, el huevo, la leche, la vainilla y la mantequilla y mezcle hasta obtener una masa blanda. Pásela a una superficie enharinada y forme una bola. Cúbrala con film transparente y refrigérela 20 minutos.
2. Precaliente el horno a 170°C. Divida la masa en dos. En una superficie enharinada, pase el rodillo sobre una mitad de la masa hasta que mida 3 mm. Con un cortapastas, recorte 10 corazones de 7 cm y colóquelos en las bandejas. Trabaje de nuevo los recortes y forme 10 corazones de 1 cm.
3. Incorpore el cacao y el brandy a la otra mitad de masa y repita las mismas operaciones.
4. Ponga un corazón pequeño sobre uno grande de color distinto. Hornéelos 12 minutos. Tras 1 ó 2 minutos, déjelos enfriar sobre una rejilla. Decore con azúcar glas.

VALOR NUTRITIVO
POR UNIDAD
proteínas 2 g; grasas 5 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 0 g; colesterol 20 mg; 100 kcal

Consejo: haga una plantilla en forma de corazón con cartulina.

Macrogalletas con chocolate y cacahuetes

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos por tanda
Para 20 unidades



250 g de mantequilla, reblandecida y en dados
310 g de azúcar moreno
125 g de manteca de cacahuete
3 cucharaditas de esencia de vainilla
2 huevos
310 g de harina
200 g de cacahuetes crudos
250 g chocolate negro troceado

1. Precaliente el horno a 180°C. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que resulte cremosa. Incorpore la manteca de cacahuete y la vainilla.
2. Añada los huevos, de uno en uno, y bata bien. Incorpore la harina, los cacahuetes y el chocolate. Disponga 3 cucharadas de la mezcla para cada galleta en las bandejas, bien separadas.
3. Hornee las galletas de 15 a 20 minutos o hasta que los bordes se doren ligeramente. Déjelas en las bandejas 5 minutos y, luego, páselas a una rejilla para que se enfríen.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 7 g; grasas 20 g; hidratos de carbono 40 g; fibra 2 g; colesterol 50 mg; 365 kcal

Consejo: puede usar manteca de cacahuete fina o crujiente.

Cuadraditos de naranja glaseados

Tiempo de preparación:
25 minutos + al menos 4 horas de refrigeración
Tiempo de cocción:
20 minutos por tanda
Para unas 45 unidades



100 g de mantequilla, en dados
185 g de azúcar
2 cucharaditas de ralladura fina de naranja
2 huevos
1 cucharada de zumo de naranja
250 g de harina
1/4 cucharadita de sal
90 g de sultanas
115 g de almendras peladas, picadas gruesas
90 g de nueces picadas gruesas

Glaseado de naranja
80 g de azúcar glas tamizado
2 cucharadas de zumo de naranja

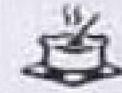
1. Bata la mantequilla con el azúcar y la ralladura hasta que quede ligera y esponjosa. Incorpore los huevos, de uno en uno. Vierta el zumo. Añada la harina, la sal, las sultanas y los frutos secos. Mezcle hasta formar una masa. Cúbrala con film transparente y refrigérela 4 horas o toda la noche.
2. Precaliente el horno a 180°C. En una superficie enharinada, pase el rodillo sobre la masa y forme un cuadrado de 5 mm de grosor. Recorte cuadraditos de 4 cm y dispóngalos bien separados en 2 bandejas de horno sin engrasar.
3. Hornee las galletas durante 20 minutos. Déjelas 2 minutos y, luego, páselas a una rejilla.
4. Para el glaseado, mezcle el azúcar y el zumo hasta que quede suave. Recubra los cuadraditos y déjelos sobre una rejilla para que se sequen.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 1 g; grasas 5 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 0 g; colesterol 6 mg; 95 kcal

Macrogalletas con chocolate y cacahuetes (arriba) y Cuadraditos de naranja glaseados

Pastas dulces de macadamia

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos por tanda
Para unas 25 unidades



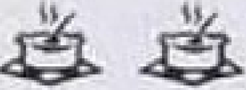
100 g de nueces de macadamia
60 g de almendras peladas
1 huevo
140 g de azúcar moreno
60 g de azúcar
1 cucharadita de esencia de vainilla
150 g de mantequilla derretida
185 g de harina de fuerza
40 g de fécula de maíz
110 g de chocolate blanco troceado
30 g de coco picado

1. Precaliente el horno a 180°C. Tueste las nueces de macadamia y las almendras en el horno durante unos 5 minutos o hasta que se doren ligeramente. Déjelas enfriar, píquelas gruesas y resérvelas. Engrase un poco 2 bandejas de horno.
2. Bata el huevo con los dos tipos de azúcar y la vainilla hasta obtener una mezcla cremosa. A continuación, añada la mantequilla, la harina tamizada, la fécula de maíz, el chocolate, el coco y los frutos secos; mezcle bien.
3. Disponga cucharadas colmadas en las bandejas, bien separadas. Hornee las pastas de 12 a 15 minutos o hasta que se doren ligeramente. Déjelas 3 minutos y páselas a una rejilla para que se enfríen.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 2 g; grasas 10 g; hidratos de carbono 20 g; fibra 0 g; colesterol 20 mg; 170 kcal

Biscotti de café

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo de cocción: 40 minutos por tanda
Para 40 unidades




80 g de almendras
185 g de harina
60 g de harina de fuerza
1/2 cucharadita de bicarbonato de sosa
250 g de azúcar
40 g de granos de café, machacados dentro de una bolsa de plástico
3 huevos
1 cucharada de aceite de oliva
1/2 cucharadita de esencia de vainilla

1. Precaliente el horno a 170°C. Tueste 5 minutos las almendras y déjelas enfriar. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado.
2. Tamice las harinas, el bicarbonato, una pizca de sal y el azúcar. Agregue el café y las almendras. Bata ligeramente los huevos e incorpore el aceite y la vainilla. Realice un hueco en el centro de los ingredientes secos, vierta en él la mezcla de huevo y trabájelo todo hasta formar una masa.
3. Pásela a una superficie ligeramente enharinada y amásela hasta que resulte suave. Divídala por la mitad y forme dos rollos de 4 cm de diámetro. Coloque cada rollo en una bandeja y allánelos un poco. Hornéelos durante 25 minutos o hasta que estén firmes y un poco dorados. Déjelos 10 minutos sobre una rejilla para que se enfríen.
4. Córtelos en porciones de 1 cm. Dispóngalas en las bandejas y hornéelas 6 ó 7 minutos; déles la vuelta y hornéelas 6 ó 7 minutos más o hasta que estén crujientes. Déjelas enfriar sobre una rejilla.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 2 g; grasas 2 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 0 g; colesterol 15 mg; 86 kcal

Pastas dulces de macadamia (arriba) y Biscotti de café

Medialunas de lima y cardamomo

Tiempo de preparación:
40 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos por tanda
Para 30 unidades



60 g de almendras fileteadas
250 g de mantequilla, reblandecida y en dados
3 cucharadas de azúcar glas tamizado
2 cucharadas de brandy
1 cucharadita de ralladura fina de lima
310 g de harina
1 cucharadita de cardamomo molido
500 g de azúcar glas para decorar

1. Precaliente el horno a 180°C. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado. Coloque las almendras en otra bandeja y tuéstelas en el horno durante 5 minutos. Déjelas enfriar y píquelas finas.
2. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede ligera y cremosa. Incorpore el brandy, la lima y las almendras.
3. Tamice la harina con el cardamomo sobre una lámina de papel parafinado e incorpórelo gradualmente a la mezcla de mantequilla hasta formar una masa blanda.
4. Tome cucharadas rasas de la masa y forme pequeñas medialunas. Dispóngalas en las bandejas y hornéelas de 15 a 20 minutos. Deje enfriar las galletas en las bandejas, sobre una rejilla. Para servirlas, recúbralas con un poco de azúcar glas tamizado. Si las va a guardar, colóquelas en un recipiente de plástico o de metal y recúbralas por completo con el azúcar glas restante.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 0 g; grasas 8 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 0 g; colesterol 20 mg; 130 kcal

Delicias de vainilla y fruta de la pasión

Tiempo de preparación:
45 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos por tanda
Para unas 54 unidades



150 g de mantequilla, reblandecida y cortada en dados
125 g de azúcar
1 huevo
90 g de pulpa fresca de fruta de la pasión
215 g de harina de fuerza
2 cucharadas de harina

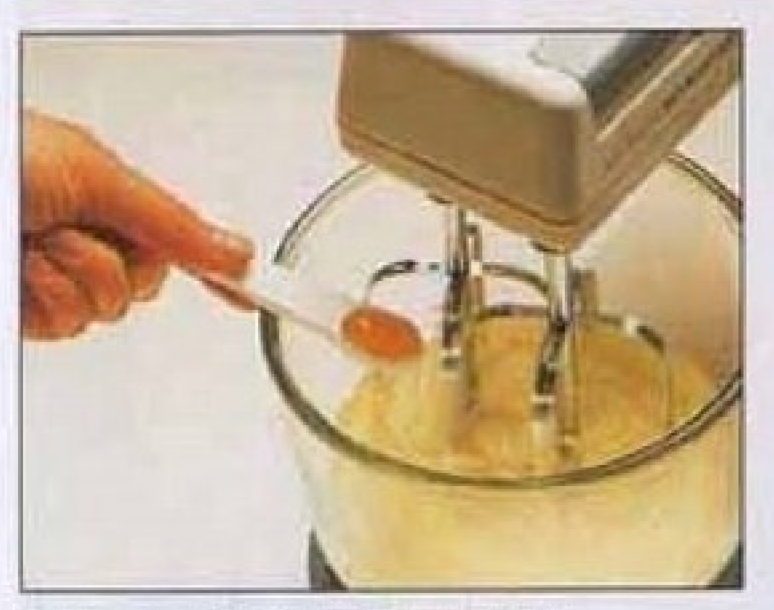
Glaseado de vainilla
250 g de azúcar glas
1–2 cucharaditas de esencia de vainilla
35 g de mantequilla reblandecida

1. Precaliente el horno a 180°C. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado.
2. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremosa. Añada el huevo y bata bien. Agregue la fruta. En este punto la mezcla puede parecer cortada. Incorpore toda la harina tamizada y mezcle bien.
3. Disponga 2 cucharaditas de mezcla para cada galleta en las bandejas, bien separadas. Hornéelas 15 minutos o hasta que se doren los bordes. Déjelas al menos 5 minutos y páselas a una rejilla para que se enfríen.
4. Para el glaseado, tamice el azúcar glas en un cuenco. Realice un hueco en el centro y añada la vainilla, la mantequilla y 2 ó 3 cucharadas de agua caliente. Remueva hasta obtener una mezcla suave. Unte las galletas y déjelas reposar.

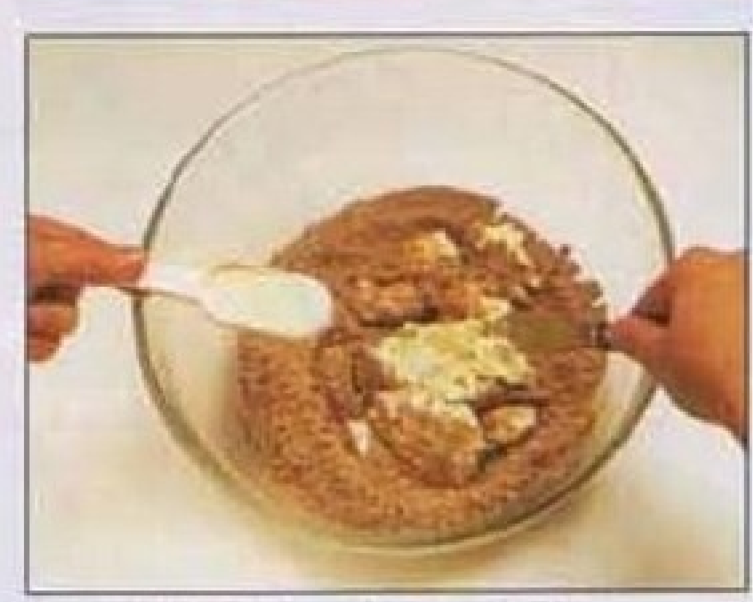
VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 0 g; grasas 3 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 0 g; colesterol 10 mg; 70 kcal

Medialunas de lima y cardamomo (arriba) y Delicias de vainilla y fruta de la pasión





1 Agregue la esencia de vainilla a la mezcla de mantequilla y azúcar.

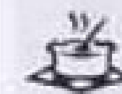
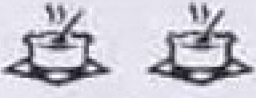


2 Añada la leche a la mezcla de chocolate y forme una masa blanda.

❖ APETITOSAS GALLETAS ❖

Animalitos de vainilla y chocolate

Tiempo de preparación:
30 minutos +
20 minutos de refrigeración
Tiempo de cocción:
20 minutos por tanda
Para unas 18 unidades

125 g de mantequilla, reblandecida y en dados
125 g de azúcar
1/2 cucharadita de esencia de vainilla
60 ml de leche

Masa de vainilla
60 g de harina blanca
30 g de harina de fuerza
30 g de preparado para natillas

Masa de chocolate
60 g de harina
30 g de harina de fuerza
30 g de cacao en polvo
1 cucharada de leche

1. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremosa. Incorpore la esencia de vainilla y la leche y siga batiendo hasta que se mezcle bien.
2. Reparta la mezcla de mantequilla en 2 cuencos. Tamice los ingredientes secos para la masa de vainilla en un cuenco y los ingredientes secos para la masa de chocolate en el otro. Agregue la leche a la mezcla de chocolate. Mezcle bien hasta formar dos masas blandas.
3. Tome cucharadas de la mezcla de vainilla y dispóngalas sobre una lámina de papel parafinado, dejando huecos para colocar después la masa de chocolate. Disponga cucharadas de la mezcla de chocolate en los huecos, de forma que las dos masas queden bien unidas.
4. Presione suavemente para unir las porciones de masa, cubra ésta con otra lámina de papel parafinado y pásele un rodillo por encima hasta que tenga un grosor de 5 mm. Sin separarla del papel, refrigérela de 15 a 20 minutos o hasta que se solidifique.
5. Precaliente el horno a 200°C. Retire la lámina superior de papel parafinado y recorte la masa con cortapastas en forma de animales.
6. Disponga las galletas bien separadas en las bandejas y hornéelas durante unos 20 minutos o hasta que los bordes se doren ligeramente. Déjelas enfriar sobre una rejilla.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 1 g; grasas 6 g; hidratos de carbono 24 g; fibra 0 g; colesterol 20 mg; 153 kcal

Animalitos de vainilla y chocolate



3 Disponga cucharadas de las dos masas sobre una lámina de papel parafinado.



4 Recorte la masa utilizando diversos cortapastas con formas de animales.

Galletas crujientes de café al brandy

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
6 minutos por tanda
Para unas 22 unidades



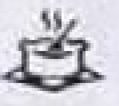
50 g de mantequilla
55 g de azúcar moreno oscuro
1 cucharada de jarabe de caña
1 cucharadita de esencia de achicoria
1/2 cucharadita de café soluble
2 cucharaditas de brandy
40 g de harina
1 cucharadita de jengibre molido
200 g de chocolate negro derretido (opcional)

1. Precaliente el horno a 180°C. Engrase ligeramente 2 bandejas de horno.
2. Coloque la mantequilla, el azúcar, el jarabe de caña, la esencia de achicoria, el café y el brandy en un cazo pequeño de fondo pesado. Caliéntelo a fuego lento, removiendo hasta que la mantequilla se funda y el azúcar se disuelva. Retírelo del fuego e incorpore la harina y el jengibre.
3. Disponga cucharaditas de la mezcla en las bandejas, bien separadas (como máximo, 4 galletas por bandeja). Hornéelas de 5 a 6 minutos o hasta que se doren. Procure que no se quemen. Déjelas reposar 2 ó 3 minutos y, luego, páselas a una rejilla para que se enfríen.
4. Si lo desea, unte la base de las galletas con el chocolate derretido y déjelas reposar para que se solidifique.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 0 g; grasas 4 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 0 g; colesterol 6 mg; 85 kcal

Mantecadas de lima y coco

Tiempo de preparación:
25 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos por tanda
Para unas 25 unidades



250 g de harina
40 g de azúcar glas
65 g de coco rallado
2 cucharaditas de ralladura fina de lima
200 g de mantequilla, en dados y refrigerada
1 cucharada de zumo de lima

Glaseado de lima
125 g de azúcar glas
2 cucharadas de zumo de lima colado

1. Precaliente el horno a 180°C. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado.
2. Tamice la harina y el azúcar en un cuenco; incorpore el coco y la ralladura. Añada la mantequilla y trabaje con los dedos hasta obtener una textura grumosa. Agregue el zumo y mezcle con un cuchillo de hoja plana.
3. Forme una bola con la masa y pásele el rodillo sobre una superficie enharinada hasta que tenga 5 mm de grosor. Córtela en círculos con un cortapastas acanalado de 5 cm. Disponga las galletas bien separadas en las bandejas y hornéelas de 15 a 20 minutos. Déjelas enfriar sobre una rejilla.
4. Para el glaseado, tamice el azúcar en un cuenco refractario pequeño. Añada el zumo, colóquelo sobre un cazo con agua caliente y remueva hasta que quede fino. Recubra las galletas con un poco de glaseado, removiéndolo de vez en cuando para que no se endurezca. Déjelas sobre una rejilla.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 1 g; grasas 8 g; hidratos de carbono 14 g; fibra 0 g; colesterol 20 mg; 135 kcal

Galletas crujientes de café al brandy (arriba) y Mantecadas de lima y coco

Diamantes dorados

Tiempo de preparación: 25 minutos, 1 hora de reposo + 15 minutos de refrigeración
Tiempo de cocción: 15 minutos por tanda
Para unas 36 unidades



40 g de sultanas
1 cucharada de brandy
50 g de piñones
125 g de azúcar
2 yemas de huevo
160 g de mantequilla derretida
1 cucharadita de esencia de vainilla
2 cucharaditas de ralladura de limón
165 g de harina blanca
150 g de harina de maíz de textura fina
azúcar glas para decorar

1. Coloque las sultanas y el brandy en un cazo y llévelos a ebullición. Retírelos del fuego y déjelos reposar 1 hora. Tueste los piñones en una sartén seca durante 1 ó 2 minutos o hasta que se doren ligeramente. Resérvelos.
2. Escurra las sultanas y deseche el brandy. A continuación, bata el azúcar y las yemas de huevo hasta obtener una textura cremosa. Añada gradualmente la mantequilla e incorpore la vainilla y la ralladura. Agregue 1/4 cucharadita de sal, la harina, la harina de maíz, los piñones y las sultanas. Mezcle bien, forme una bola, cúbrala con film transparente y refrigérela 15 minutos.
3. Precaliente el horno a 180°C. En una superficie enharinada, pase el rodillo sobre la masa hasta formar un rectángulo de 1 cm de grosor. Con un cuchillo afilado enharinado, limpie el borde para que quede recto y corte rombos de 3 cm. Vuelva a amasar los recortes y forme más rombos. Dispóngalos bien separados en 2 bandejas de horno sin engrasar.
4. Hornéelos durante 15 minutos o hasta que se doren. Déjelos en las bandejas 1 ó 2 minutos y, luego, páselos a una rejilla para que se enfríen. Espolvoréelos con azúcar glas tamizado.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 0 g; grasas 5 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 0 g; colesterol 20 mg; 90 kcal

Nota: la harina de maíz también se vende como polenta y presenta diversas texturas. Guárdela en un recipiente hermético, en un lugar fresco y seco.

Estrellas de limón

Tiempo de preparación: 20 minutos
Tiempo de cocción: 20 minutos por tanda
Para unas 22 unidades



125 g de mantequilla, reblandecida y en dados
125 g de azúcar
2 yemas de huevo
2 cucharaditas de ralladura fina de limón
155 g de harina blanca
110 g de harina de maíz de textura gruesa
azúcar glas para decorar

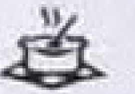
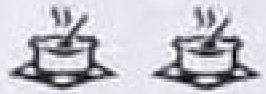
1. Precaliente el horno a 160°C. Forre una bandeja de horno con papel parafinado. A continuación, bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremosa. Incorpore las yemas, la ralladura y las harinas, y mezcle hasta formar una bola de masa blanda. Sobre una superficie enharinada, pásele el rodillo hasta que tenga 1 cm de grosor.
2. Con un cortapastas de 3 cm, corte estrellas. Hornéelas en la bandeja de 15 a 20 minutos. Déjelas enfriar sobre una rejilla y decórelas con azúcar glas.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 1 g; grasas 5 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 0 g; colesterol 30 mg; 110 kcal

Diamantes dorados (arriba) y Estrellas de limón

Galletas de pacanas y toffees

Tiempo de preparación:
1 hora
Tiempo de cocción:
15 minutos por tanda
Para 28 unidades

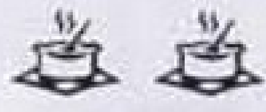
150 g de mantequilla, reblandecida y en dados
165 g de azúcar moreno
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 huevo
250 g de harina
2 cucharadas de harina de fuerza
125 g de pacanas picadas gruesas
200 g de toffees
80 g de chocolate negro derretido

1. Precaliente el horno a 180°C. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado.
2. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremosa. Añada la vainilla y el huevo.
3. Incorpore toda la harina tamizada y las pacanas. Tome cucharadas de la mezcla, forme bolas y colóquelas separadas en las bandejas. Allánelas un poco y hornéelas entre 12 y 15 minutos. Déjelas enfriar sobre una rejilla.
4. Derrita los toffees en un cazo pequeño a fuego lento. Con la ayuda de un tenedor, decore las galletas con el caramelo. Tal vez tenga que volver a calentarlo, pues se solidifica con gran rapidez. Termine de decorar las galletas con el chocolate derretido.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 2 g; grasas 10 g; hidratos de carbono 20 g; fibra 0 g; colesterol 20 mg; 170 kcal

Galletas de jengibre y chocolate

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
13 minutos por tanda
Para unas 30 unidades



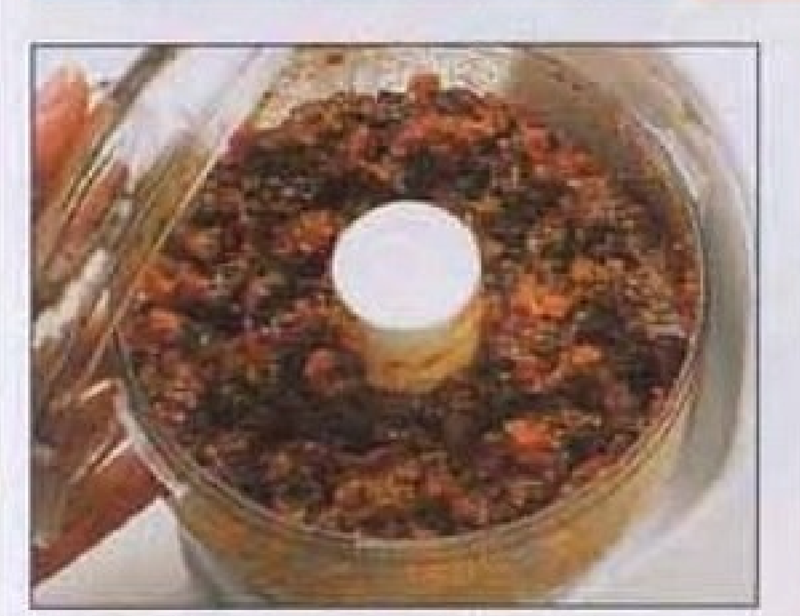

120 g de mantequilla, reblandecida y en dados
90 g de azúcar
1/2 cucharadita de esencia de vainilla
125 g de harina
30 g de fécula de maíz
50 g de jengibre escarchado cortado en rodajas finas
1 cucharada de zumo de naranja
100 g de chocolate negro derretido

1. Precaliente el horno a 180°C. Engrase 2 bandejas de horno. Bata la mantequilla con el azúcar y la vainilla hasta que quede cremosa.
2. Tamice la harina y la fécula e incorpórelas a la mezcla de mantequilla, junto con el jengibre y el zumo. Si la mezcla no se liga fácilmente, amásela un poco con los dedos.
3. Tome cucharaditas colmadas de la mezcla y forme bolas. Dispóngalas bien separadas en las bandejas y allánelas. Hornéelas de 10 a 13 minutos o hasta que se doren. Déjelas en las bandejas 3 minutos y, luego, páselas a una rejilla para que se enfríen.
4. Funda el chocolate en un cuenco refractario pequeño colocado sobre un cazo con agua hirviendo. Déjelo enfriar y decore las galletas. Deje que el chocolate se solidifique antes de servir.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 1 g; grasas 4 g; hidratos de carbono 9 g; fibra 0 g; colesterol 10 mg; 80 kcal

Nota: para decorar con el chocolate, use una bolsa de plástico con un agujerito en una esquina o un tenedor.

Galletas de pacanas y toffees (arriba) y Galletas de jengibre y chocolate



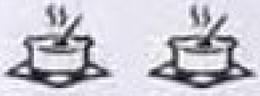
1 *Pique la fruta seca, el chocolate, la ralladura, la miel y las especias.*



2 *Enrolle el relleno sobre una superficie mojada, con los dedos humedecidos.*

Rollitos de fruta seca y chocolate

Tiempo de preparación: 40 minutos + 2 horas de refrigeración
Tiempo de cocción: 15 minutos por tanda
Para 24 unidades



Pasta de queso fresco
90 g de queso fresco reblandecido
60 g de azúcar
1 yema de huevo
3 cucharadas de leche
185 g de harina
1 cucharadita de levadura en polvo
1 clara de huevo para glasear

Relleno de fruta seca
60 g de higos secos picados
95 g de orejones picados
60 g de pasas picadas
60 g de chocolate negro picado
1/2 cucharadita de ralladura de limón
80 ml de miel clara
una buena pizca de pimienta inglesa molida
una buena pizca de canela molida

1. Para preparar la pasta, bata el queso con el azúcar hasta que quede esponjoso. Incorpore la yema de huevo y la leche. Añada la harina, una pizca de sal y la levadura tamizadas; mezcle hasta formar una masa suave. Cúbrala con film transparente y refrigérela 2 horas.
2. Para preparar el relleno, coloque los ingredientes en el robot de cocina y píquelos bien finos a golpes breves.
3. Precaliente el horno a 180°C. Divida el relleno en 3 partes y forme 3 tronquitos de 32 cm de largo. Divida la pasta en 3 partes. En una superficie enharinada, pásele el rodillo hasta formar 3 rectángulos de 10 × 32 cm.
4. Moje uno de los bordes largos de un rectángulo con agua. Disponga un tronquito de relleno sobre el borde seco. Enrolle la pasta y séllela. A continuación, corte 8 porciones oblicuas y colóquelas, con la junta hacia abajo, en una bandeja de horno sin engrasar. Repita con la pasta y el relleno restantes. Mezcle la clara de huevo con 1 cucharada de agua fría y glasee las pastas. Hornéelas de 13 a 15 minutos o hasta que se doren. Déjelas 2 ó 3 minutos y páselas a una rejilla para que se enfríen.

Rollitos de fruta seca y chocolate

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 2 g; grasas 2 g; hidratos de carbono 20 g; fibra 1 g; colesterol 10 mg; 100 kcal



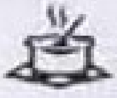
3 *Moje uno de los bordes largos del rectángulo de pasta con un poco de agua.*



4 *Envuelva el relleno con la pasta y presione suavemente para sellarlo.*

Círculos de canela

Tiempo de preparación:
20 minutos +
20 minutos de refrigeración
Tiempo de cocción:
20 minutos por tanda
Para 25 unidades



50 g de mantequilla, reblandecida y en dados
90 g de azúcar
1/2 cucharadita de esencia de vainilla
85 g de harina
1 cucharada de leche
2 cucharadas de azúcar adicionales
1/2 cucharadita de canela molida

1. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que esté cremosa e incorpore la vainilla.
2. Tamice la harina sobre la mezcla de mantequilla y añada la leche. Mezcle hasta obtener una masa blanda, forme una bola y colóquela sobre una lámina de papel parafinado.
3. Déle forma de cilindro de 25 cm de largo y 3 cm de diámetro. Enróllelo con el papel y retuerza los extremos para sellarlo. Refrigere la masa 20 minutos o hasta que se endurezca. Precaliente el horno a 180°C.
4. Corte la masa en círculos de 1 cm de ancho. Tamice el azúcar adicional y la canela en una fuente y reboce las galletas con la mezcla. Dispóngalas bien separadas en las bandejas y hornéelas 20 minutos. Déjelas enfriar sobre una rejilla.

VALOR NUTRITIVO
POR UNIDAD
Proteínas 0 g; grasas 2 g; hidratos de carbono 7 g; fibra 0 g; colesterol 5 mg; 45 kcal

Galletas especiadas

Tiempo de preparación:
30 minutos + 30 minutos de refrigeración
Tiempo de cocción:
15 minutos por tanda
Para unas 20 unidades



125 g de mantequilla, reblandecida y en dados
80 g de azúcar moreno
1 huevo
125 g de harina
175 g de harina de arroz
1 cucharadita de levadura en polvo
1 cucharadita de canela molida
1 cucharadita de especias variadas
1 cucharadita de jengibre molido
80 g de mermelada de frambuesa

Glaseado de jengibre
125 g de azúcar glas
1/2 cucharadita de jengibre molido
20 g de mantequilla

1. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremosa. Incorpore el huevo. Añada las harinas, la levadura y las especias tamizadas; siga mezclando hasta que la masa quede fina. Cúbrala con film transparente y refrigérela 30 minutos. Precaliente el horno a 180°C.
2. Coloque la masa entre 2 hojas de papel parafinado y pásele el rodillo hasta que mida 5 mm. Recorte unas 40 galletas con un cortapastas cuadrado acanalado de 5 cm. Hornéelas en las bandejas de 12 a 15 minutos. Tras 5 minutos, déjelas enfriar sobre una rejilla.
3. Para el glaseado, tamice el azúcar y el jengibre en un cuenco y mézclelos con la mantequilla y 1 cucharada de agua hirviendo. Una las galletas de dos en dos con mermelada y recúbralas con glaseado.

VALOR NUTRITIVO
POR UNIDAD
proteínas 2 g; grasas 9 g; hidratos de carbono 35 g; fibra 0 g; colesterol 40 mg; 210 kcal

Círculos de canela (arriba) y Galletas especiadas

Galletas de avena y leche malteada

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos por tanda
Para unas 26 unidades



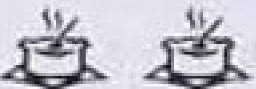
100 g de copos de avena
125 g de harina de fuerza
185 g de azúcar
40 g leche malteada en polvo
65 g de coco rallado
2 cucharadas de miel
150 g de mantequilla

1. Precaliente el horno a 180°C. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado. Mezcle los copos de avena, la harina, el azúcar, la leche en polvo y el coco. Realice un hueco en el centro de la mezcla.
2. En un cazo pequeño, caliente a fuego lento la miel, 1 cucharada de agua caliente y la mantequilla, removiendo hasta que ésta se funda.
3. Vierta el preparado de mantequilla en el hueco de los ingredientes secos y mezcle bien.
4. Tome cucharadas de la mezcla y forme bolas. Dispóngalas separadas en las bandejas y allánelas un poco con los dedos. Hornéelas de 12 a 15 minutos o hasta que se doren. Déjelas al menos 5 minutos y, luego, páselas a una rejilla para que se enfríen.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 1 g; grasas 7 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 0 g; colesterol 15 mg; 130 kcal

Rosetones

Tiempo de preparación:
1 hora +
15 minutos de refrigeración
Tiempo de cocción:
11 minutos por tanda
Para unas 25 unidades

150 g de mantequilla, reblandecida y en dados
60 g de azúcar glas
1 huevo
1 cucharadita de esencia de vainilla
40 g de preparado para natillas
250 g de harina blanca
30 g de harina de fuerza
caramelos variados
huevo batido para glasear

1. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado. Bata la mantequilla con el azúcar glas hasta que quede cremosa. Añada el huevo y la vainilla, y bata hasta que la mezcla resulte esponjosa. Agregue el preparado para natillas. Incorpore las harinas tamizadas.
2. Pase la mezcla a una superficie enharinada y amásela suavemente. Divídala en dos. Coloque cada porción entre 2 láminas de papel parafinado y pase el rodillo hasta que midan 3 mm de grosor. Refrigere durante 15 minutos.
3. Precaliente el horno a 200°C. Agrupe los caramelos por colores y macháquelos con un rodillo. Recorte la mitad de la masa con un cortapastas redondo acanalado de 9,5 cm y la otra mitad con uno redondo liso de 6 cm. Disponga los círculos en las bandejas y recorte las formas interiores con cortapastas pequeños.
4. Glasee las galletas y hornéelas durante 5 minutos. Rellene cada sección de los rosetones con caramelo de un color distinto. Hornee 5 ó 6 minutos más o hasta que se derrita el caramelo. Déjelas 10 minutos y páselas a una rejilla para que se enfríen.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 1 g; grasas 5 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 0 g; colesterol 25 mg; 95 kcal

Galletas de avena y leche malteada (arriba) y Rosetones

Rellenos

Transforme sus galletas con alguno de estos sencillos y deliciosos rellenos. Primero déjelas enfriar por completo; después, añada el relleno y déjelas reposar. Estos rellenos requieren menos de 15 minutos de preparación y se conservan en el frigorífico hasta 4 días.

Galleta básica

Precaliente el horno a 160°C. Forre una bandeja de horno con papel parafinado. Bata 125 g de mantequilla en dados con 125 g de azúcar hasta que quede cremosa. Añada 1 huevo y 1/4 cucharadita de esencia de vainilla y bata bien. Tamice 125 g de harina y 125 g de harina de fuerza e incorpórelas a la mezcla para formar una masa blanda. Coloque ésta entre 2 láminas de papel parafinado. Pásele el rodillo hasta que tenga 5 mm de grosor. Recorte las galletas con un cortapastas y dispóngalas en la bandeja. Horneélas por tandas de 10 a 15 minutos o hasta que se doren ligeramente. Déjelas enfriar sobre una rejilla. Unte la mitad de las galletas con uno de los rellenos siguientes y cúbralas con la otra mitad. Para unas 50 unidades.

Relleno de caramelo

Funda 30 g de mantequilla, 95 g de azúcar moreno y 125 ml de leche condensada en un cazo; llévelo a ebullición. Deje hervir la mezcla 1 minuto o hasta que se espese. Déjela enfriar y unte las galletas. Si lo desea, incorpore 1 cucharada de jengibre escarchado picado.

Relleno de lima

Bata bien 60 g de mantequilla, reblandecida y en dados, con 125 g de azúcar glas. Incorpore la corteza de una lima en tiras finas y 1 ó 2 cucharaditas de zumo de lima. Bata de nuevo hasta que se pueda untar.

Relleno de chocolate y cacahuete

Bata 50 g de mantequilla, reblandecida y en dados, con 125 g de azúcar glas tamizado hasta que se mezclen bien. En otro cuenco, mezcle 90 g de manteca de cacahuete junto con 100 g de chocolate derretido. Incorpore esta mezcla a la primera. Agregue 1 cucharada de agua hirviendo y remueva bien. Unte las galletas con el relleno.

Relleno de queso fresco y naranja

Bata 185 g de queso fresco junto con 3 cucharadas de azúcar glas tamizado. Añada la ralladura de una naranja, bata la mezcla hasta que resulte cremosa y refrigérela. Unte las galletas con el relleno.

Relleno de nubes de azúcar

Disponga las galletas en una fuente con una nube de azúcar encima. Caliéntelas en el microondas durante 10 segundos y, a continuación, coloque otra galleta encima. También puede poner las galletas con las nubes en una bandeja de horno y hornearlas a 180°C durante 1 minuto. Después, cúbralas con otra galleta.

Relleno de menta

Tamice 250 g de azúcar glas en un cuenco. Agregue 5 ó 6 cucharaditas de agua caliente y unas gotas de esencia de menta, a su gusto, y mezcle bien. El relleno debería tener una textura líquida pero fácil de untar.



Rellenos de izquierda a derecha: Caramelo; Lima; Chocolate y cacahuete; Queso fresco y naranja; Nubes de azúcar, y Menta

Pastas especiadas de manzana

Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos por tanda
Para 20 unidades



2 huevos
60 g de mantequilla, derretida y enfriada
220 g de azúcar terciado
30 g de leche malteada en polvo
280 g de harina de fuerza
1 cucharadita de canela
1/2 cucharadita de especias variadas
200 g de manzana verde pelada, sin el corazón y troceada (1 1/2 manzanas aproximadamente)
140 g de cereales de desayuno
60 g de pacanas picadas
azúcar glas para decorar
canela para decorar

1. Precaliente el horno a 180°C. Engrase 2 bandejas de horno.
2. Bata ligeramente los huevos, incorpore la mantequilla derretida, añada el azúcar y bata hasta que la mezcla resulte suave. Tamice sobre la mezcla la leche en polvo, la harina, 1/4 cucharadita de sal y las especias, y bata bien. Agregue la manzana, los cereales y las pacanas.
3. Con una cuchara mojada en agua fría, tome cucharadas colmadas de la mezcla y dispóngalas bien separadas en las bandejas.
4. Hornéelas de 15 a 20 minutos o hasta que se doren. Déjelas enfriar sobre una rejilla. Una vez frías, espolvoréelas con el azúcar glas tamizado y, después, con un poco de canela.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 8 g; grasas 10 g; hidratos de carbono 120 g; fibra 4 g; colesterol 25 mg; 548 kcal

Tropezones

Tiempo de preparación:
30 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos por tanda
Para unas 24 unidades



125 g de mantequilla, reblandecida y en dados
250 g de azúcar
1 huevo
185 g de harina
1 cucharadita de levadura en polvo
2 cucharadas de cacao en polvo
160 g de cacahuetes sin tostar
100 g de pasas picadas
100 g de chocolate con leche picado

1. Precaliente el horno a 180°C. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremosa. Incorpore el huevo.
2. Tamice la harina junto con la levadura y el cacao y añádalo todo a la mezcla. Incorpore los cacahuetes y las pasas. La mezcla debe resultar consistente.
3. Disponga cucharadas de la mezcla en las bandejas, bien separadas. Hornéelas de 15 a 20 minutos. Déjelas 5 minutos y páselas a una rejilla para que se enfríen.
4. Para la cobertura, funda el chocolate en un cuenco refractario pequeño, colocado sobre un cazo con agua hirviendo. Introduzca el chocolate en una bolsa de plástico. Realice un pequeño corte en la esquina de la bolsa y decore las galletas con un diseño en zigzag. Déjelas reposar sobre una rejilla.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 4 g; grasas 9 g; hidratos de carbono 20 g; fibra 1 g; colesterol 20 mg; 185 kcal

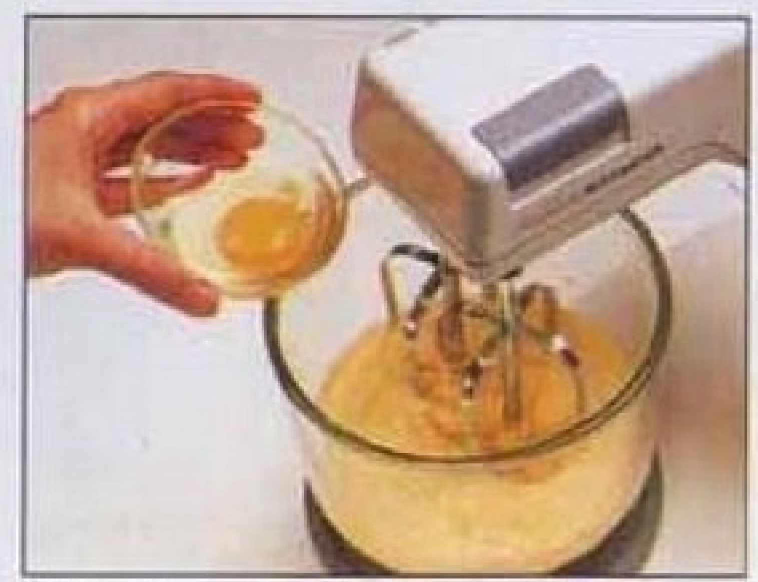
Consejo: conseguirá mejores resultados si usa chocolate puro en vez de un preparado.

Pastas especiadas de manzana (arriba) y Tropezones





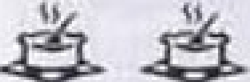
1 Agregue la ralladura de naranja y el agua de azahar.



2 Añada el huevo a la mezcla de mantequilla y bátalo todo bien.

Empanadillas dulces de dátiles a la naranja

Tiempo de preparación:
30 minutos + 30 minutos de refrigeración
Tiempo de cocción:
15 minutos por tanda
Para unas 25 unidades

185 g de dátiles despepitados, picados
3 cucharaditas de ralladura fina de naranja
2 cucharaditas de agua de azahar
125 g de mantequilla, reblandecida y cortada en dados
125 g de azúcar
1 huevo
250 g de harina
1 cucharadita de levadura en polvo
azúcar para decorar

1. Para preparar el relleno, coloque los dátiles en un cazo pequeño junto con 1 cucharada de agua. Caliéntelos a fuego lento, removiendo durante 2 ó 3 minutos, o hasta que se ablanden. Retire el cazo del fuego y añada 1 cucharadita de ralladura y 1 de agua de azahar. Deje enfriar.
2. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado. Bata la mantequilla, el azúcar, la ralladura y el agua de azahar restantes hasta que la mezcla resulte cremosa. Agregue el huevo y bata.
3. Tamice la harina y la levadura e incorpórelas a la mezcla hasta formar una masa suave. Cúbrala con film transparente y refrigérela durante 30 minutos.
4. Coloque la mitad de la masa entre 2 láminas de papel parafinado y pásele el rodillo hasta que tenga un grosor de 5 mm. Si está demasiado blanda, refrigérela de nuevo. Precaliente el horno a 180°C.
5. Con un cortapastas acanalado, recorte 10 círculos de 6,5 cm. Disponga 1 cucharadita de relleno en cada círculo de masa y doble éstos a modo de empanadilla, presionando el borde para sellarlos. Las pastas deben quedar bien rellenas. Repita con la masa restante.
6. Disponga las pastas en las bandejas, humedézcalas con un pincel mojado y esparza el azúcar por encima. Hornéelas de 10 a 15 minutos y déjelas enfriar sobre una rejilla.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 15 g; grasas 4 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 1 g; colesterol 20 mg; 115 kcal

Nota: encontrará agua de azahar en tiendas de dietética. En su lugar puede usar 2 cucharaditas de zumo de naranja.

Empanadillas dulces de dátiles a la naranja



3 Mezcle con un cuchillo de hoja plana hasta obtener una masa suave.



4 Doble los círculos a modo de empanadilla y presione el borde para sellarlos.

Mostachones de frutos secos

Tiempo de preparación:
20 minutos
Tiempo de cocción:
20 minutos por tanda
Para unas 52 unidades



100 g de almendras molidas
75 g de pistachos molidos
25 g de coco rallado
375 g de azúcar
3 claras de huevo batidas
2 cucharadas de harina
3 cucharaditas de ralladura de lima
las semillas de 1 vaina de vainilla
2 cucharaditas de zumo de lima

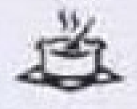
1. Precaliente el horno a 160°C. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado.
2. Bata las almendras, los pistachos, el coco, el azúcar y las claras hasta mezclarlos bien. Añada la harina, la ralladura, la vainilla y el zumo y siga mezclando.
3. Disponga 2 cucharaditas rasas de la mezcla por galleta en las bandejas, bien separadas. Hornéelas de 15 a 20 minutos. Déjelas en las bandejas al menos 5 minutos y, luego, páselas a una rejilla para que se enfríen por completo.

VALOR NUTRITIVO
POR UNIDAD
proteínas 0 g; grasas 2 g; hidratos de carbono 8 g; fibra 0 g; colesterol 0 mg; 52 kcal

Nota: puede sustituir la vainilla por 1 cucharadita de esencia de vainilla. En tal caso, añada 1 cucharadita menos de zumo de lima.

Centros de caramelo

Tiempo de preparación:
40 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos por tanda
Para 36 unidades

300 g de mantequilla
125 g de azúcar
2 cucharaditas de esencia de vainilla
185 g de harina blanca
85 g de harina de fuerza

Cobertura de caramelo
50 g de mantequilla, reblandecida y en dados
2 cucharadas de azúcar moreno
1 cucharada de jarabe de caña
125 ml de leche condensada
100 g de chocolate negro derretido

1. Precaliente el horno a 180°C. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado.
2. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremosa. Añada la vainilla. Incorpore las harinas tamizadas y mezcle hasta formar una masa suave.
3. Forme bolas con 3 cucharaditas de la mezcla y distribúyalas por las bandejas. Con el extremo redondeado de un rodillo, marque un hueco en el centro de cada pasta. Hornéelas de 10 a 15 minutos. Mientras aún estén calientes, marque de nuevo los huecos. Tras 5 minutos, páselas a una rejilla para que se enfríen.
4. Para la cobertura, disponga la mantequilla, el azúcar y el jarabe en un cazo de fondo pesado. Remueva a fuego lento hasta que el azúcar se disuelva. Añada la leche condensada y siga removiendo entre 5 y 10 minutos o hasta que se dore.
5. Rellene el hueco de cada pasta con el caramelo y deje que se enfríe. Una vez frío, allánelo con un dedo humedecido. Decore las galletas con el chocolate.

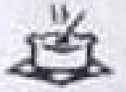
VALOR NUTRITIVO
POR UNIDAD
proteínas 1 g; grasas 9 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 0 g; colesterol 26 mg; 145 kcal

Centros de caramelo (arriba) y Mostachones

❖ APETITOSAS GALLETAS ❖

Palitos de jengibre

Tiempo de preparación:
15 minutos
Tiempo de cocción:
35 minutos por tanda
Para unas 25 unidades



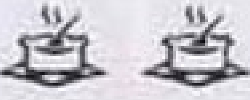
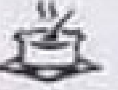
100 g de nueces de macadamia picadas
250 g de mantequilla, reblandecida y en dados
90 g de azúcar
100 g de jengibre escarchado picado
250 g de harina blanca
90 g de harina de arroz
azúcar para decorar

1. Precaliente el horno a 150°C. Forre una bandeja grande de horno con papel parafinado. Disponga las nueces en otra bandeja de horno y tuéstelas de 3 a 5 minutos o hasta que se doren ligeramente. Déjelas enfriar.
2. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que resulte cremosa. Incorpore el jengibre y las nueces. Agregue las dos clases de harina tamizadas y trabaje hasta obtener una masa. Forme una bola y pásele el rodillo hasta formar un rectángulo de 1 cm de grosor. Córtelo en rectángulos de 3 × 7 cm.
3. Dispóngalos en la bandeja preparada y esparza el azúcar por encima. Hornéelos durante 35 minutos. Las galletas deberían quedar pálidas por la cara inferior. Déjelas reposar durante 5 minutos y, luego, páselas a una rejilla para que se enfríen.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 2 g; grasas 10 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 0 g; colesterol 25 mg; 165 kcal

Pastas de sémola

Tiempo de preparación:
40 minutos +
1 noche en reposo
Tiempo de cocción:
20 minutos por tanda
Para 24 unidades

500 g de sémola fina
60 g de azúcar
125 g de mantequilla
125 ml de leche caliente
1/4 cucharadita de bicarbonato de sosa
2 cucharaditas de ralladura de naranja
1 cucharadita de agua de azahar

Relleno de nueces
65 g de nueces
60 g de pasas
1 1/2 cucharadas de azúcar
2–3 cucharaditas de agua de azahar

1. Mezcle la sémola y el azúcar. Funda la mantequilla e incorpórela a la mezcla, junto con la leche y el bicarbonato. Añada la ralladura y el agua de azahar y trabaje hasta formar una masa blanda. Bátala ligeramente durante 1 minuto, cúbrala con film transparente y déjela reposar a temperatura ambiente toda la noche.
2. Para el relleno, pique las nueces y las pasas, junto con el azúcar, en un robot de cocina. Añada el agua de azahar necesaria para que ligue. Precaliente el horno a 180°C. Forre una bandeja de horno con papel parafinado.
3. Amase la mezcla sobre una superficie enharinada durante 1 minuto o hasta que resulte suave. Tome 1 cucharada de masa, allánela, disponga 1 cucharadita de relleno en el centro y forme una bola. Colóquela en la bandeja y allánela de nuevo. Presione los bordes con un tenedor, dando a las pastas forma cónica. Repita con la masa y el relleno restantes. Hornee las pastas de 15 a 20 minutos. Déjelas 5 minutos y páselas a una rejilla.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 3 g; grasas 7 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 0 g; colesterol 15 mg; 135 kcal

Pastas de sémola (arriba) y Palitos de jengibre

Pastas de menta y chocolate

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos por tanda
Para unas 40 unidades



125 g de mantequilla, reblandecida y en dados
125 g de azúcar
1 huevo ligeramente batido
2 cucharaditas de esencia de menta
185 g de harina de fuerza
1 cucharada de cacao en polvo
220 g de pepitas de chocolate negro

1. Precaliente el horno a 180°C. Engrase ligeramente 2 bandejas de horno. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremosa. Agregue el huevo gradualmente, batiendo hasta que se ligue. Añada la esencia de menta.
2. Incorpore la harina, el cacao y una pizca de sal (todo tamizado). Añada las pepitas de chocolate. Tome cucharaditas colmadas de la mezcla (que estará blanda) y forme bolas; dispóngalas bien separadas en las bandejas.
3. Allánelas un poco y hornéelas 15 minutos. Déjelas enfriar sobre una rejilla.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 1 g; grasas 4 g; hidratos de carbono 10 g; fibra 0 g; colesterol 10 mg; 80 kcal

Pastas de orejones

Tiempo de preparación: 40 minutos + 15 minutos de refrigeración
Tiempo de cocción: 15 minutos por tanda
Para unas 32 unidades



160 g de mantequilla, reblandecida y cortada en dados
185 g de azúcar
2 cucharadas de mermelada
1 cucharadita de esencia de vainilla
200 g de orejones picados
125 g de harina de fuerza
40 g de harina blanca

Glaseado de limón
125 g de azúcar glas
2 cucharaditas de zumo de limón

1. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado. En la batidora eléctrica, bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede ligera y cremosa. Añada la mermelada, la vainilla y los orejones y mezcle a conciencia.
2. Coloque la mezcla en un cuenco grande e incorpore las harinas tamizadas. Pásela a una superficie enharinada y trabájela hasta que resulte suave. Divídala en dos. Coloque cada porción sobre una lámina de papel parafinado y forme dos rollos de 21 cm de largo y 4,5 cm de diámetro. Dispóngalos en una bandeja y refrigérelos 15 minutos, hasta que se endurezcan.
3. Precaliente el horno a 180°C. Retire el papel y, con un cuchillo de sierra, corte los cilindros en rodajas oblicuas de 1 cm. Dispóngalas separadas en las bandejas y hornéelas de 10 a 15 minutos o hasta que se doren. Déjelas al menos 5 minutos y páselas a una rejilla para que se enfríen.
4. Para el glaseado, tamice el azúcar glas en un cuenco. Añada el zumo y 3 cucharaditas de agua caliente y remueva hasta que quede fino. Pase la mezcla a una manga pastelera pequeña, cierre el extremo y corte la punta. Decore las pastas.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 1 g; grasas 4 g; hidratos de carbono 15 g; fibra 0 g; colesterol 15 mg; 105 kcal

Pastas de menta y chocolate (arriba) y Pastas de orejones

Mantecadas inglesas

Tiempo de preparación: 40 minutos + 30 minutos de refrigeración
Tiempo de cocción: 10 minutos por tanda
Para unas 18 unidades



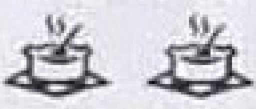
125 g de mantequilla, reblandecida y cortada en dados
125 g de azúcar
2 cucharaditas de ralladura fina de limón
1 huevo
250 g de harina
1 cucharadita de levadura en polvo
mermelada de frambuesa
azúcar glas para decorar

1. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado. Bata la mantequilla con el azúcar y la ralladura hasta que quede cremosa. Incorpore el huevo.
2. Agregue la harina y la levadura tamizadas y mezcle hasta que quede suave. Tape la mezcla y refrigérela 30 minutos.
3. Precaliente el horno a 180°C. Coloque la mitad de la masa entre 2 láminas de papel parafinado y pase el rodillo hasta que mida 5 mm. Con un cortapastas redondo acanalado de 5,5 cm, recorte 18 círculos.
4. Repita con la masa restante y corte 18 círculos. Con un cortapastas redondo acanalado de 2 cm, recorte el centro de estos círculos. Hornee las galletas de 8 a 10 minutos. Tras 5 minutos, déjelas enfriar sobre una rejilla.
5. A continuación, unte los círculos enteros con 1 cucharadita de mermelada y cúbralos con los discos, presionando ligeramente. Tamice el azúcar glas por encima.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 2 g; grasas 6 g; hidratos de carbono 20 g; fibra 1 g; colesterol 30 mg; 145 kcal

Pastas de piñones

Tiempo de preparación: 40 minutos
Tiempo de cocción: 12 minutos por tanda
Para unas 70 unidades



270 g de almendras peladas enteras
375 g de azúcar
2 claras de huevo
1/4 cucharadita de esencia de vainilla
1 cucharadita de miel clara, caliente

Cobertura de piñones
465 g de piñones
40 g de azúcar glas para decorar

1. Precaliente el horno a 190°C. Forre 2 bandejas de horno con papel parafinado. En un robot de cocina, muela las almendras en dos tandas, con 125 g de azúcar en cada una, durante 30 segundos.
2. Mezcle las almendras molidas con el azúcar restante. Bata ligeramente las claras de huevo con la vainilla y la miel. Incorpore éstas a la mezcla de almendras y remueva bien. Deje reposar la mezcla durante 5 minutos.
3. Tome cucharaditas rasas de la mezcla y forme bolas. Recúbralas de piñones, dispóngalas separadas en las bandejas y tamice el azúcar glas por encima.
4. Hornéelas de 10 a 12 minutos o hasta que se doren ligeramente. Déjelas 5 minutos y, luego, páselas a una rejilla para que se enfríen.

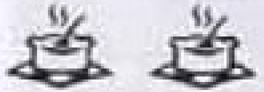
VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 2 g; grasas 7 g; hidratos de carbono 5 g; fibra 1 g; colesterol 0 mg; 90 kcal

Nota: es preciso que muela usted mismo las almendras, pues la receta no funcionará si las compra molidas.

Mantecadas inglesas (arriba) y Pastas de piñones

Galletas de jengibre y melaza

Tiempo de preparación:
45 minutos + 25 minutos de refrigeración
Tiempo de cocción:
10 minutos por tanda
Para unas 36 unidades

140 g de mantequilla, reblandecida y en dados
115 g de azúcar moreno oscuro
90 g de melaza, preferentemente negra
1 huevo
250 g de harina blanca
30 g de harina de fuerza
3 cucharaditas de jengibre molido
2 cucharaditas de canela molida
3/4 cucharaditas de clavos de especia molidos
3/4 cucharadita de nuez moscada
1 cucharadita de bicarbonato de sosa

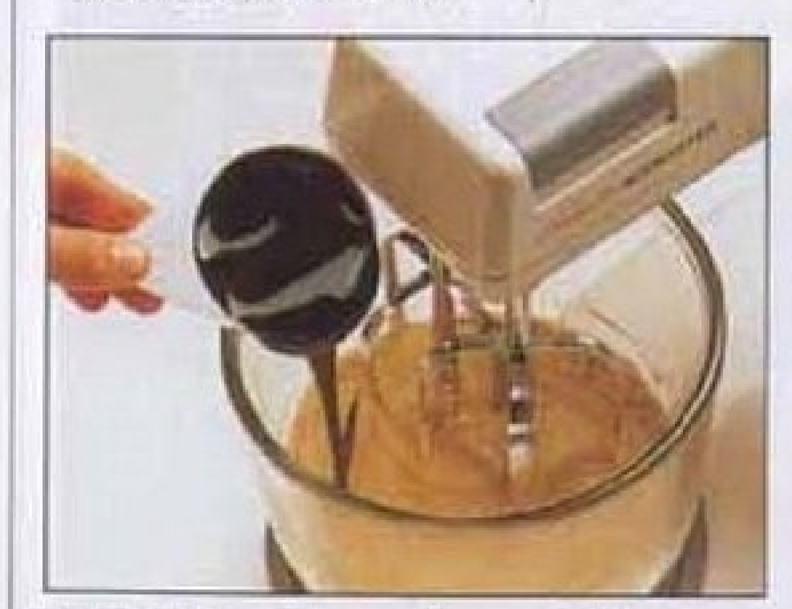
Glaseado de colores
1 clara de huevo
1/2 cucharadita de zumo de limón
125 g de azúcar glas tamizado
colorantes alimentarios

1. Engrase 2 bandejas de horno. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremosa. Incorpore la melaza y el huevo. Tamice las harinas, las especias y el bicarbonato y añádalos a la mezcla. Pásela a una superficie enharinada y amásela hasta que resulte suave. Cúbrala con film transparente y refrigérela 10 minutos.
2. Divida la masa en dos, póngala entre 2 láminas de papel parafinado algo enharinado y pásele el rodillo hasta que mida 4 mm. Refrigérela en las bandejas 15 minutos, hasta que se solidifique. Precaliente el horno a 180°C.
3. Recorte la masa con un cortapastas de 7 cm en forma de corazón. Con un cortapastas redondo liso de 1 cm de diámetro, recorte un agujero en la parte superior de cada corazón. (Puede pasar por él un lazo y colgar las galletas.) Hornéelas en las bandejas durante 10 minutos. Tras 5 minutos, páselas a una rejilla para que se enfríen.
4. Para preparar el glaseado, bata la clara hasta que resulte espumosa. Añada el zumo y el azúcar hasta que se vuelva brillante. Tiña el glaseado de los colores deseados; introdúzcalo en mangas pasteleras de papel y decore las galletas.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 0 g; grasas 3 g; hidratos de carbono 9 g; fibra 0 g; colesterol 15 mg; 65 kcal



Galletas de jengibre y melaza



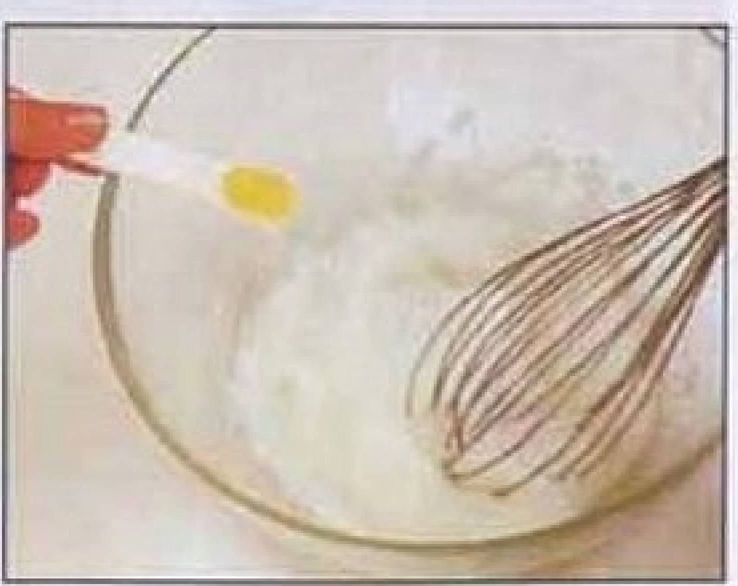
1 Vierta la melaza en la mezcla de mantequilla y siga removiendo.



2 Incorpore a la mezcla los dos tipos de harina, las especias y el bicarbonato.



3 Coloque la masa entre 2 láminas de papel parafinado y pásele el rodillo.



4 Agregue el zumo de limón a la clara de huevo batida.

Mantecadas de cardamomo

Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 15 minutos por tanda
Para 36 unidades



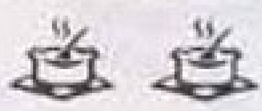
125 g de harina
40 g de azúcar glas
40 g de fécula de maíz
2 1/2 cucharaditas de cardamomo molido
1/2 cucharadita de levadura en polvo
1 cucharadita de ralladura fina de naranja
150 g de mantequilla, cortada en dados y refrigerada
2 cucharaditas de zumo de naranja
90 g de azúcar

1. Precaliente el horno a 180°C. Mezcle bien la harina, el azúcar glas, la fécula, 2 cucharaditas de cardamomo, la levadura, la ralladura de naranja y una pizca de sal en un robot de cocina durante unos segundos. A continuación, añada la mantequilla y el zumo y siga mezclando hasta que se ligue.
2. Mezcle el azúcar con el cardamomo restante. Tome cucharaditas de la masa, forme bolas y rebócelas en la mezcla de azúcar. A continuación, dispóngalas separadas en 2 bandejas de horno sin engrasar y allánelas con un tenedor. Hornéelas de 12 a 15 minutos o hasta que se doren.
3. Separe las galletas de las bandejas inmediatamente y déjelas enfriar sobre una rejilla.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 0 g; grasas 3 g; hidratos de carbono 7 g; fibra 0 g; colesterol 10 mg; 60 kcal

Triángulos de chocolate

Tiempo de preparación: 35 minutos + 35 minutos de refrigeración
Tiempo de cocción: 25 minutos por tanda
Para unas 60 unidades



250 g de mantequilla, reblandecida y cortada en dados
90 g de azúcar
50 g de chocolate negro derretido
250 g de harina blanca
60 g de harina de arroz
2 cucharadas de cacao en polvo
azúcar glas para decorar

1. Engrase 2 bandejas de horno. Bata la mantequilla con el azúcar hasta que quede cremosa. Incorpore el chocolate. Tamice las harinas con el cacao y añádalo todo a la mezcla. No la trabaje en exceso.
2. Una la masa y divídala por la mitad. Si está muy blanda, envuélvala con film transparente y refrigérela 20 minutos. Coloque cada porción entre 2 láminas de papel parafinado algo enharinado y pase el rodillo hasta que tenga 1 cm de grosor. Refrigérela en una bandeja de 10 a 15 minutos. Precaliente el horno a 160°C.
3. Retire la lámina superior de papel y corte la masa en triángulos de 6,5 cm. Dispóngalos en las bandejas preparadas y hornéelos de 20 a 25 minutos. Déjelos al menos 5 minutos y páselos a una rejilla para que se enfríen. Sírvalos decorados con azúcar glas tamizado.

VALOR NUTRITIVO POR UNIDAD
proteínas 1 g; grasas 4 g; hidratos de carbono 6 g; fibra 0 g; colesterol 10 mg; 60 kcal

Nota: puede confeccionar una plantilla triangular con cartulina. Colóquela sobre la masa y recórtela con un cuchillo enharinado.

Mantecadas de cardamomo (arriba) y Triángulos de chocolate